

## 「チャーハン、豚肉の生姜焼き、温野菜サラダ、スープ」

平成27年9月26日（土）



### チャーハン

- < 材料 > 2人分
- ・ごはん 茶碗かるく2杯
  - ・玉ねぎ 1/2個
  - ・生しいたけ 2個
  - ・塩 適量
  - ・コショウ 適量
  - ・しょう油 適量
  - ・サラダ油 適量

### 作り方

- ①玉ねぎ・生しいたけをみじん切りにする。
- ②フライパンを熱し油を入れ、玉ねぎ・生しいたけを炒める。
- ③玉ねぎ・しいたけに火が通ったらご飯を入れ混ぜ合わせる。

④塩・コショウ・しょう油で味付けをする。

⑤お皿に盛りつける。

### 豚肉の生姜焼き

< 材 料 > 2人分

・豚ロース生姜焼き用	4枚
・玉ねぎ	1/2個
・生姜	1個
・砂糖	適量
・しょうゆ	適量
・酒	適量
・サラダ油	適量

### 作 り 方

①生姜をすりおろし、砂糖・しょうゆ・酒を混ぜてタレを作る。

②タレに肉を20～30分漬けておく。

③玉ねぎを薄切りにする。

④フライパンを熱し、油を入れ玉ねぎを炒め、漬けた肉をタレから取り出し炒める。

⑤味付けは、残ったタレを入れ全体にからめる。

⑥お皿に盛りつける。

### 温野菜サラダ

< 材 料 > 2人分

・人参	1/2本
・じゃがいも	1個
・大根	1/4本
・レタス	1/4個
・ブロッコリー	1/4個
・卵	2個
・すりごま	適量

<ドレッシングの材料>

・オリーブオイル	50cc(サラダ油でもいいです)
・米酢	50cc(今回は、白梅酢を使用します)
・塩	適量
・コショウ	適量

・しょう油 適量

## 作 り 方

- ①鍋に卵と水に入れ茹で、茹であがったらざるに開け殻を取り 1/4 に切る。
- ②人参・じゃがいも・大根は 5mm くらいの厚さで半月に切る。
- ③ブロッコリーを子房に分ける。
- ④鍋に水を入れ、人参・じゃがいも・大根を入れて茹でる。
- ⑤沸騰してきたらブロッコリーを入れ、一緒に茹でる。
- ⑥茹であがったら、ざるにあける。
- ⑦お皿にレタスを敷き、卵と野菜を盛りつける。

<ドレッシング>

①オリーブオイル・米酢 50cc を入れ混ぜ合わせる。この時、オイルと酢は同量の方が上手に作れます。しょうゆ、塩、コショウを入れ、味をみる。

～ ドレッシングのアレンジとして ～

### 【和風ドレッシング】

- ・基本のドレッシングの材料に、しょう油とわさびを加える。
- ・基本のドレッシングの材料に、しょうがとしょう油を加える。

### 【中華風ドレッシング】

- ・基本のドレッシングの材料に、ごま油としょう油を加える。

### 【洋風ドレッシング】

- ・基本のドレッシングの材料に、ケチャップとマヨネーズを加える。

## スーぷ

※例としてトマトと卵をつかったスープの作り方をご紹介します。

今回は、残った野菜でスープを作ります。

< 材 料 > 2人分

- ・トマト 1個
- ・卵 1個
- ・粉バジル 適量
- ・鶏ガラスープ 適量
- ・塩 適量
- ・コショウ 適量

## 作 り 方

- ①トマトはヘタを取り 8等分に切る。

- ②鍋に水を入れ鶏ガラスープ・トマトを入れ軽く混ぜ火をつけ煮る。
- ③加熱すると皮がむけてくるので皮は取り除く。
- ④器に卵を割り、軽く混ぜる。
- ⑤沸騰したら、まぜた卵を入れる。
- ⑥塩・コショウで味をつける。
- ⑦器にもりつけ、粉バジルを入れる。