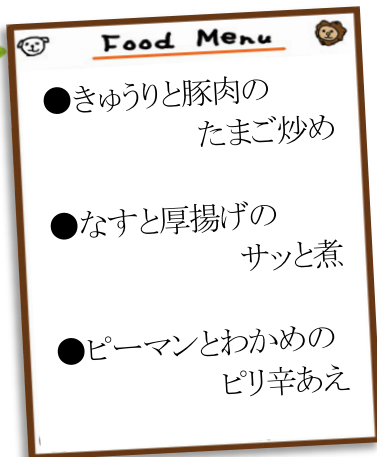


7月
料理講座
レシピ



■ きゅうりと豚肉のたまご炒め ■

材料(4人分)

きゅうり…4本 豚薄切り肉…200g サラダ油…大さじ1 塩、こしょう…少々
卵…2個 A(しょうゆ、酒…小さじ2、片栗粉…小さじ1)

～作り方～

- ① きゅうりは皮を縦にしま目にむいて斜めに3～4mmの厚さに切り、肉は一口大に切りAをもみ込む。
- ② フライパンに油を熱し、強火で肉をいため、色が変わったらきゅうりを加えていため合わせる。
きゅうりの色が鮮やかになったら塩、こしょうで調味する。
- ③ ②へときほぐした卵をまわし入れて大きく混ぜ、火が通ってふんわりさせる。

■ なすと厚揚げのサッと煮 ■

材料(4人分)

なす…4本 厚揚げ…3個 A(みりん、しょうゆ…大さじ3) だし汁…2・1/2カップ

～作り方～

- ① なすは乱切りにして水にさらし、水けをきる。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。
- ③ なべにA、①と②を入れて煮立たせ、弱火にして5分ほど煮る。

■ ピーマンとわかめのピリ辛あえ ■

材料(4人分)

ピーマン…160g わかめ(乾燥)…5g A(酢…大さじ3、砂糖、豆板醤…小さじ1、しょうゆ…小さじ1/2)

～作り方～

- ① ピーマンは、へたと種を除いて縦半分に切り、縦に細く切り、沸騰湯でさっと茹でて冷水に取って、ざるに上げて水けをきる。
- ② わかめは水につけてもどし、一口大に切る。
- ③ Aを混ぜて①と②をあえる。