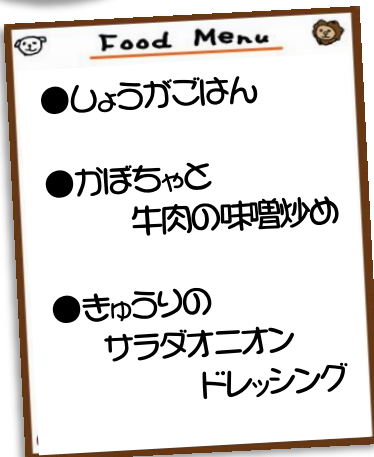


8月 料理講座 レシピ



■ しょうがごはん ■

材料(4人分)

お米…2合 新しょうが…50g² 油揚げ…1枚

A(だし汁…2カップ、酒…大さじ1、しょうゆ…大さじ1/2、塩…小さじ1/2)

～作り方～

- ① お米は、といてざるに上げ、約30分おく。
- ② 新しょうがは、薄切りにし、細かい千切りにする。
- ③ 油揚げは、油抜きをし、縦半分に切り、細切りにする。
- ④ 炊飯器にお米を入れ、Aを2合の目盛りまで注ぎ、②と③を加えて炊く。

■ かぼちゃと牛肉の味噌炒め ■

材料(4人分)

牛肉薄切り…300g² かぼちゃ…500g² A(酒、みりん…大さじ5、味噌…大さじ3) サラダ油…大さじ2

～作り方～

- ① 牛肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② かぼちゃは、一口大切ってさつと茹で、ざるにあげて水けをきる。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉を強火で炒め色が変わったら、かぼちゃとAを加え、汁けを飛ばすように炒め合わせる。

■ きゅうりのサラダオニオンドレッシング ■

材料(4人分)

きゅうり…4本 塩水(水…2カップ、塩…小さじ2)

オニオンドレッシング…(玉ねぎ…1/2個、酒…大さじ4、サラダ油…大さじ2、塩…小さじ1/2、こしょう…少々)

～作り方～

- ① きゅうりは、皮を縦にしま目にむいて4~5mm厚さの小口切りにし、塩水に浸し、しんなりになったら汁けを絞る。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにして水に10分ほどさらし、水けを絞って、酢、サラダ油、塩、こしょうを合わせて白っぽくなるまでよく混ぜてから、玉ねぎを加えて混ぜ、オニオンドレッシングを作る。
- ③ きゅうりを、オニオンドレッシングであえる。