

なすといんげんのそぼろ丼



やさいたっぷり。ごはんに混ぜながらどうぞ

■材料(2人分)／豚挽肉 100g、なす(小) 1本、いんげん 2本、ニンジン 1/8本、玉ねぎ 1/4コ、ピーマン 1/2コ、だし汁 50cc、しょうゆ、みりん、ケチャップ k 各大さじ1、ごはん 丼2杯分、サラダ油 適量

■作り方

- ① なす・ニンジン・いんげんは5mm角に切る。
- ② 玉ねぎは粗いみじん切り、ピーマンもさいの目(1cm四方)に切る。
- ③ フライパンに挽肉を入れてよく炒め、火が通ったらピーマン以外の野菜とだし、調味料を入れる。水分がほぼなくなったらピーマンを入れ、さっとかき混ぜる。
- ④ 丼にごはんをよそい、③をかける。

【なす】

気温の上昇とともにおいしくなってきます。皮に切れ目を入れると少ない調味料でもしっかり味がしみこみます。

●保存方法…乾燥に弱い野菜。ひとつずつラップでくるんで保存すると比較的長く持ちますよ。

炒めたきゅうりの食感を楽しんで

■材料(2人分)きゅうり 1本、エビ(むきみ) 6尾、厚揚げ 1枚、長ねぎ 1/2本、生姜 10g、だし汁 100cc
醤油 小さじ2、ごま油 大さじ1

■作り方

- ①きゅうりと長ねぎは長さ1cmの乱切り、厚揚げは1cm角に切る。生姜はみじん切りにする。
- ②エビは背ワタを取る。
- ③フライパンにごま油を引いてエビと長ねぎを入れ、エビが赤くなるまで炒め、だし汁、厚揚げ、きゅうりを加える。
- ④ひと煮立ちしたら醤油を入れて1分ほど煮込み、器によそう。仕上げに生姜のみじん切りを振る。

【きゅうり】

中国料理ではきゅうりを加熱していただくことも。色々な素材と相性が良いので料理の幅が広がります。

●保存方法…ラップにくるみ、牛乳の空きパックなどに入れ立てて冷蔵庫で食物繊維 保存するのがおすすめです。

きゅうりとエビと厚揚げの炒め煮



季節のおすすめ食材

長ねぎと豚肉の吉野煮



あつあつ・とろとろ。寒い日におすすめです

■材料(2人分)／長ねぎ2本、豚バラスライス100g、だし300cc、薄口醤油20cc、みりん30cc、おろし生姜 1かけ分、くず粉 大さじ2

■作り方／

- ①長ねぎは笹切り(1cm幅の斜め切り)にする。
- ②豚肉は3cmの長さに切る。
- ③鍋にだし、豚肉、長ねぎを入れて火にかける。具材に火が通ったら薄口醤油、みりんを加える。
- ④再度沸いたら水で溶いたくず粉を入れてとろみをつけ、おろし生姜を入れてよく混ぜる。
- ⑤器に盛り付ける。

小松菜のオーブン焼き グラタン風



小松菜やシラス、牛乳入りで カルシウムがたっぷり

■材料(2人分)／小松菜 1/2束、シラス 20g、牛乳300cc、薄力粉 20g、チーズ40g、パン粉10g、オリーブオイル 小さじ2

■作り方／

- ①小松菜はざく切りにし、薄力粉をまぶしておく。
- ②鍋に①、牛乳、シラスを入れて火にかける。
- ③とろみが出てきたら、練るように2～3分よく混ぜながら加熱し、耐熱容器に移す。
- ④チーズ、パン粉、オリーブオイルをかけ、200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

山いもと葉物の和えもの



梅干しをきかせたさっぱり和えもの

■材料(2人分)／菜花などの葉物1/2束、長芋1/2本、醤油・酢各大さじ1、梅干し1個

■作り方／

- ①葉物はゆでて一口大に切る。長芋は皮をむいてめん棒などで叩き、一口大に切る。
- ②梅干しは種をとって細かく包丁で叩き、醤油と酢で和える。
- ③①を器に盛り、②をかけ、好みでかつお節をかける。

【旬野菜だより】今、世界では手洗いソングなるものが流行ってるのだとか。それを歌い終えるまで洗うとしっかり20秒間手洗いできるというもので、「ハッピー・バースデー」がいらしいです。私の夫も洗面所で歌ってましたが、「もっと大人向けがいい！」と言って今はドリフの「いい湯だな」を歌ってます。いっぴゅっだっな～！あははん！を全部歌うと20秒をはるかにオーバーしますが長い分にはきつといいでしょう。野菜をたっぷりとって、規則正しく生活し、手洗いもしっかり。それが大事ですね。(担当・迫田)