



# 日分の献立

)	+	17	1
/	_		

	品名	188	2日目	3日目	総量
	日子吸小胆切4				全量
冷凍	国産豚小間切れ	200	300g		
	鶏ミンチ(バラ凍結)	300g		4 (4)	全量
	さわらバジルオリーブ			1袋	全量
冷蔵	絹ごし豆腐	1個	1個		全量
	ロースハムスライス			1パック	全量
	ぶなしめじ		1/2パック	1/2パック	全量
	もやし	1/2袋	1/2袋		全量
青果	とうもろこし		1/2本	1/2本	全量
	カラーピーマン	2/3袋		1/3袋	全量
	にら		1/2袋	1/2袋	全量
	生姜	1/2片	1/2片		1片
	なす		2本	1本	全量
	ゴーヤ	1/2本		1/2本	全量
	たまねぎ	1/2個		1/2個	1個
	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
	人参		1/2本	1/2本	1本
常温	ピーナツあえの素	1袋			全量

今回の レシピを 評価してね。



スマホで レシピを CHECK!



### ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒
- ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・中華スープの素
- ・ウスターソース ・マヨネーズ ・みそ
- ・ラー油(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼2杯分)・卵(お好み)



大阪あべの辻製菓専門学校卒業 後、CMや広告のスタイリングに携 わり、二児の育児に奮闘しながら料 理の提案を手掛ける。子育て世代 へ親子で楽しめるレシピに挑戦中♪

# 暑さが増すほどぐんぐん育つゴーヤ 料理の彩りに活躍しますよ!

はじめまして、今回よりレシピを担当する 安田です! 夏真っ盛りのスタートというこ とで、旬の野菜、ゴーヤを使ってみまし た。スプーンでわたをとって加熱すること で、気になる苦みが和らいで食べやすく なります。いろんな料理に取り入れてみ てください。





# 『手軽にアジアンガパオ風ライス』

U -	丁半王にノンノノノノ	ノハカル
材米	斗(2人分)	
● 奚	鳥ミンチ(バラ凍結)	300g
• +	jラーピーマン······	2/3袋
●もやし 1/2설		
●たまねぎ1/2fl		
07	ナクラ	1/2袋
<b>•</b> 4	上姜	1/2片
. :	∵飯	
<ul><li>サラダ油 小さじ</li></ul>		小さじ1
• ‡	<b>á</b>	適量
. :	しょう	適量
• 19	β	お好み
	・しょうゆ	大さじ2
	・ウスターソース	
Α	<ul><li>中華スープの素</li></ul>	,
	一十八	1 2100

- ◆ カラーピーマンはへたと種をとり除いて1cmの角切りにする。たまね ぎはカラーピーマンと同じ大きさに切る。
- 2オクラはがくをむいて斜め半分に切る。水洗いしたもやし、オクラを 耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。 塩・こしょうで味を調える。
- 3生姜は皮をむいてすりおろし、Aと混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒め、透き通ったら凍った ままの鶏ミンチ、カラーピーマンを加える。鶏ミンチの色が変わったら ③を加えて炒め合わせる。
- ⑤皿に温かいご飯と②、④を盛り付け、お好みで目玉焼きをトッピング すればできあがり。

# 『豆腐でふんわりゴーヤのピーナツサラダ』

### 材料(2人分) ●ゴーヤ …… ----1/2本 ●フリルレタス ……1/2袋 ●絹ごし豆腐 ………1個

●ピーナツあえの素 …… 1袋 ・マヨネーズ …… 大さじ2 大さじ2

- ①ゴーヤは縦半分に切ってわたと種をとり、幅5mm に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ (600w)で3分加熱する。豆腐は4等分に切る。
- 2フリルレタスは水洗いして水気を切り、皿に敷いて ①を盛り付ける。よく混ぜたAをかけていただく。



ゴーヤはスプーンでか き出すと、きれいにわた がとれますよ。



明日の下準備 >>> 国産豚小間切れは前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれますよ♪



### 『みそでコクうま豚なす炒め』

	料(2人分)	
•	前日解凍国産豚小間切れ・	300
	なす	
•	もやし	1/2套
•	人参	1/22
<ul><li>ぶなしめじ 1/2パッ</li></ul>		
●生姜1/2		
	ごま油	小さじ
	・みそ	大さじ
	・しょうゆ	大さじ
Α	・みりん	大さじ
-	УШ.	1 110

- 1生姜は皮をむいてすりおろし、Aと混ぜる。
- ②なすはへたを落として乱切りにし、水にさらして水気を切る。人参は 皮をむいて短冊切りに、ぶなしめじは石づきを落として小房に分け る。もやしは水洗いして水気を切る。
- **❸**解凍した豚肉はひと口大に切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら②を加える。 野菜がしんなりしたら(1)を入れて炒め合わせる。

# 『とうもろこしの夏色スープ』

材料	料(2人分)	
<b>●</b> 糸	涓ごし豆腐	1個
• 8	こうもろこし	1/2本
		1/2袋
•	<b>オクラ</b> ············	1/2袋
• 7	ブラックペッパ	適量
• =	ラー油	お好み
	• 水	400mℓ
Α	<ul><li>中華スーフ</li></ul>	゚の素…小さじ2
	・しょうゆ…	小さじ1

- **1**とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、包丁で実を こそぐ。オクラはがくをむいて小口切り、にらは長 さ3cmに切る。
- 2鍋にA、とうもろこしを入れて中火にかけ、沸騰した ら弱火で5分煮る。
- 3豆腐を大きめのスプーンですくって入れ、オクラ、 にらを加えてひと者立ちさせる。火をとめて器に感 り付け、仕上げにブラックペッパーをふり、お好み でラー油を加える。



とうもろこしは芯に沿っ て包丁を入れると実が 残りにくくなります。

メ 野菜たっぷり <sup>189</sup> 爽やかバジルのさわらソテー



# 『野菜たっぷり爽やかバジルのさわらソテー』

### 材料(2人分)

●さわらバジルオリーブ······1
●とうもろこし1/22
●なす12
●ゴーヤ1/2
●フリルレタス1/2
●ぶなしめじ1/2パッ
・オリーブオイル 大さじ
• 塩····································
<ul><li>こしょう 適</li></ul>

- **1** 凍ったままのさわらは袋のまま流水で5分、8割程度解凍する。
- ②とうもろこしは輪切り、なすはへたを落として縦にうす切りにする。ぶな しめじは石づきを落として小房に分ける。ゴーヤはわたと種をとり、幅 5mmに切る。水洗いしたフリルレタスは皿に盛り付けておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、とうもろこしとなすを炒める。なす がしんなりしたら、ぶなしめじ、ゴーヤを加えて焼き色がついたら塩・こ しょうで味を調え②の皿に盛り付ける。
- ④フライパンをさっと拭いて、①を包材通りに焼いたらできあがり。

### 『レンジで簡単!カラフルマリネ』

### 材料(2人分) ●カラーピーマン… …1/3袋 ....1/2袋 ●たまねぎ ………1/2個 ●ロースハムスライス …………1パック ----1/2本 ・オリーブオイル ..... ...... 大さじ1 ....... 適量 ・こしょう ...... ...... 適量 .. 大さじ2 •砂糖· …大さじ1/2

- **1**カラーピーマンはへたと種をとり除いて細切りにする。人参は皮をむい て千切りに、にらは長さ3cmに切る。たまねぎは繊維に沿ってうすくス ライスする。ハムは半分に切り、幅1cmにする。
- ②耐熱容器に①、Aを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱
- ③②にオリーブオイルを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。