

1 ~ 7

楽しくレシピ

「お鍋・ボール・フライパン1つでできる」

1 人参しいしい風



※しりしりとは、沖縄の家庭料理です

人参 大1本 (200g)
ツナ缶詰 小1缶



ごまをかける

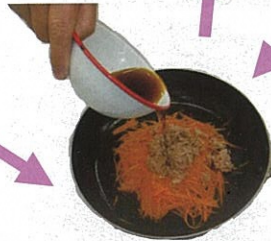


2ミリの斜め輪切り後
せん切り



炒める①

ツナのオイルを入れ、人参が
しんなりするまで約2分炒める



炒める②

調味料とツナを入れ、
汁気がなくなるまで
約2分炒める

砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
酒	大さじ1

2 たっぴいレタスのスープ



レタス1/2個
玉ねぎ1/2個



レタス: 食べやすい
大きさに手でちぎる
玉ねぎ: うす切り



煮る①

玉ねぎに調味料
を加え沸騰後
2分煮る

水	400ml
コンソメ	1個

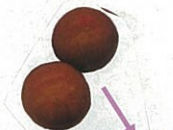


煮る②

レタスを加え
沸騰させる

3 トマトのマスタード和え

トマト 中2個(300g)



ざく切り

混ぜ合わせる



粒入りマスタード 大さじ1/2
はちみつ 小さじ1/2
塩 1つまみ
酢 小さじ2



パセリを添える

4 もやしと豚肉のフライパン蒸し



もやし 1袋
豚肉 50g



塩 1つまみ
こしょう 少々
酒 大さじ1

もやしを洗って
フライパンに入れ豚肉をのせる



ポン酢しょうゆをかける



ふたをして、中火で
肉に火が通るまで
4~5分蒸し煮にする

6 たたききゅうりの即席漬け



きゅうり 2本



塩をまぶして
板ずり、水洗いし、
水けをよく拭いて3
センチに切る



ごま油 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
ごま 小さじ1

ビニールに調味料
を入れ混ぜ合わせる

ビニール袋に
入れ、すりこ木
でたたく



5 水菜とちくわのさっと煮



水菜 1束
ちくわ 小2本



水菜: 4センチに切る
ちくわ: 5ミリ幅に切る



煮る①

調味料、ちくわ
を入れ火にかける



煮る②

煮立ったら水菜を加え、しんなりするまで、3分位煮る

しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
水 100ml

7 ごぼうのみそ炒め



ごぼう 1本

2ミリの斜め切り



炒める①

ごま油 大さじ1/2



炒める②

ごま油でごぼうを炒める。

水大さじ3を加えて蓋をし弱火で5~6分蒸し焼き

みそ 大さじ1
はちみつ 大さじ1

ごまをふる



簡単にできる一品です。