



クッキング！ —かむかむメニューです。—

糸こんにゃくの中華いため

材料／4人分

- 糸こんにゃく…2袋
- しょうゆ…小さじ2
- 酒…小さじ1と1/2
- ゴマ油…小さじ1
- さとう…小さじ1/2
- 豆バンジャン…少々

作り方

- ① 糸こんにゃくは、2cm長さに切りゆでる。
- ② フライパンをあたため、ゴマ油をいれ、糸こんにゃくをいためる。
- ③ 調味料をいれ、少しいためる。
※いんげん、たけのこの水煮、にら、ねぎを細切りにしてプラスすると相性ピッタリ。

野菜をつけこんで！



●酢じょうゆづけ

- ・きゅうりを食べやすい大きさに切ってつける。
<しょうゆ…大さじ3 酢…大さじ2 ゴマ油…大さじ1>

●しょうゆづけ

- ・だいこん、にんじん、かぶなどをいちよう切りにして、ポリ袋やびんなどにいれて、ひたひたになるぐらいまでしょうゆをいれる。(しょうゆはつぎたしてまた使える。)

●パリパリづけ

- ・どんな野菜でも、食べやすい大きさに切ってつける。
<しょうゆ…大さじ1～2 豆バンジャン…少々>

きんぴらごぼう

材料／4人分

- ごぼう…2本 (太いものなら1本)
- さとう…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2
- サラダ油…大さじ1
- いりごま(白)…大さじ2

作り方

- ① ごぼうをさがきにする。水にはなしてアクをぬく。
- ② なべをあたためて油を入れ、水をきったごぼうをいれて炒める。
- ③ 火が通ったらさとう、しょうゆを加えて水気がなくなるまでいりつける。ごまをふってできあがり。

豚肉ソテー

材料／4人分

- 豚肉(ロースカツ用)…4枚
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々
- 酒…小さじ1
- にんにく…一かけら
- サラダ油…大さじ2

作り方

- ① にんにくはうす切りにして豚肉にからませる。塩、こしょう、酒をふりかけ、20分ほどおいておく。
- ② フライパンをあたため、油をひき、表面にかるくこげ目がつくくらい焼く。
- ③ 同じように、うら面もこんがりときつね色になるまで焼く。

ころころサラダ

油を使わずさっぱりと

材料／4人分

- ゆでた鶏のもも肉…1枚
- きゅうり…1本
- トマト…1個
- さとう…小さじ1
- レモン汁…大さじ1
- 塩とこしょう…パッパ

作り方

- ① 材料はみんな、2cm角くらいに切る。
- ② 材料を器にいれる。
- ③ さとうをふりかけ、レモン汁をかけ、塩とこしょうをパッパとふる。
※フルーツサラダもこの調味料で。

きりぼし大根サラダ

材料

- きりぼし大根…30g
- ワカメ…30g
- たまねぎ…1/4個
- マヨネーズ…大さじ2 しょうゆ…大さじ1
- 練りがらし…少々 かつおぶし…少々

作り方

- ① きりぼし大根はひたひたの水につけてもどし、ぎゅっとしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ② ワカメも水にもどしてからぎゅっとしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ③ たまねぎはうす切りにして、しばらく水にはなす。
- ④ 水から上げたら、ぎゅっとしぼっておく。
- ⑤ ぜんぶの材料と調味料をまぜあわせる。