

夏休みに作ってみよう！！

楽しく料理をするためのポイント

- 料理に必要な材料や作り方をよく覚えておきましょう。
作っている時も確認しましょう。
- 料理を作る前や生の肉や魚をさわった後は、
しっかり手を洗いましょう。
- 必要な道具や食器をそろえておきましょう。
- 料理中は、火の近くからはなれないようにしましょう。



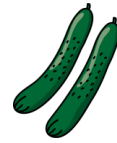
★きゅうりの塩昆布ナムル

材料 (4人分)

きゅうり……………2本
塩こんぶ……………3g
ごま油……………小さじ1
うすくちしょうゆ……少々

作り方

- ① きゅうりを1cmの輪切りにする。
- ② 袋かボールに①とすべての調味料を入れてよく混ぜる。
冷蔵庫に1～2時間入れて味をなじませる。



★こんにゃくサラダ

材料 (4人分)

糸こんにゃく……………80g
ハム……………30g
■ さとう……………小さじ1
うすくちしょうゆ 小 さじ1強
にんじん……………20g
小松菜……………80g
● さとう……………小さじ1弱
うすくちしょうゆ 小 さじ1弱
酢……………小さじ1弱
サラダ油……………小さじ1/3

作り方

- ① 糸こんにゃくは5cmの長さに切って、ゆでておく。
ハムは短冊切り、にんじんはせん切り、小松菜は2cmの長さに切る。
- ② フライパンに、ゆでた糸こんにゃくと■の調味料を入れて、水分がなくなるまでいため、冷ます。
- ③ 鍋に湯をわかし、にんじんと小松菜をゆでて冷ましておく。
- ④ ③が冷めたら水気をしぼり、②とハム、●の調味料を混ぜあわせる。



★夏野菜のミートソース焼き



材料 (4人分)

豚ひき肉……………100g
たまねぎ……………120g
なす……………60g
ピーマン……………30g
コーン……………20g
サラダ油……………小さじ1
さとう……………小さじ1/3
ケチャップ……………20g
▲ とんかつソース 5g
塩……………少々
こしょう……………少々
ピザチーズ……………適量

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき粗いみじん切り、なすは5mm幅のいちょう切り、ピーマンは種をとって細切りに切る。
- ② フライパンにサラダ油をしき、豚ひき肉をいためる。
豚ひき肉の色が変わり、火が通ったら、玉ねぎ、なす、ピーマン、コーンの順に入れ、玉ねぎの色がすきとおるまでいためる。
- ③ ②に▲の調味料を入れ、味付けする。
- ④ ③をカップに入れ、ピザチーズをかけてオーブントースターでこげ目がつくまで焼く(5～7分目安)。
※カップは、アルミカップやグラタン皿などの耐熱容器を使いましょう。入れ物の大きさによって量は調節してください。

旬の夏野菜をたっぷり食べられる1品です。
野菜を変えて作ってもおいしいですよ！

★ビビンバ

材料 (4人分)

牛こま肉……………120g
にんにく……………少々
■ うすくちしょうゆ 大 さじ1/2
さとう……………小さじ2
料理酒……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1
にんじん……………40g
もやし……………60g
ほうれん草……………60g
ぜんまい水煮……………40g
● 焼肉のたれ……………小さじ2
料理酒……………小さじ1
さとう……………小さじ1
うすくちしょうゆ 大 さじ1/2
トウバンジャン……………少々
白ごま……………小さじ2
かたくり粉……………少々

作り方

- ① にんにくはみじん切り、にんじんは皮をむいてせん切り、ほうれん草ともやしは2cmの長さに切る。
- ② ほうれん草ともやしはさっとゆでて、水気を切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、にんにく、牛こま肉をいため、肉に火が通ってきたら、■の調味料を加える。
- ④ にんじんとぜんまい水煮を加え、いためる。
- ⑤ にんにくに火が通ったら、②と●の調味料を加え、さっといためる。
- ⑥ かたくり粉に少量の水を加えて混ぜ、⑤に加えさっといためる。

