

〜・〜 **本日のレシピ** 〜・〜

<7人分>

< **夏野菜のあんかけをかけたじゃがいもの肉はさみ蒸し** >

**\*\*\* 材 料 \*\*\***

**\*\*\* 作 り 方 \*\*\***

- ・じゃが芋 6個(800g)
- ・片栗粉 適量
- ・玉ねぎ 1個
- ・豚ひき肉 400g
- A {
  - ・ごま油 大1
  - ・しょうゆ 大1
  - ・砂糖 小2
  - ・しょうがの絞り汁 小2
  - ・塩 ひとつまみ
- ・ごま油 大2
- ・水 1/2カップ
- 【夏野菜のあんかけ】**
- ・ピーマン 2個
- ・人参 100g
- ・生しいたけ 4個
- ・とうもろこし(あれば) 1本
- だし汁 {
  - ・水 400ml
  - ・本だし 大1
  - ・醤油 大2
  - ・みりん 大2
  - ・酒 大2
  - ・片栗粉 大2
  - ・サラダ油 少々

- ①じゃが芋は5mm厚さ(計48切れ)に切って、片栗粉を片面にまぶしておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに②とひき肉、Aを入れて手でよく混ぜ合わせ、24等分にする。
- ④ ①の片栗粉がついている側を内側にして、2枚で③を挟み、残りも同様に作る。
- ⑤フライパンにごま油を熱して④を並べ、焼き色がついたら返して分量の水を加え、ふたをして7~8分蒸す。加えた水が蒸発し、じゃが芋に透明感が出て 焼き色がついたらできあがり。

**【夏野菜のあんかけ】**

- ①それぞれの野菜をたんざくに切る。
- ②鍋に油を引き野菜をいためる。
- ③片栗粉以外の調味料を入れ野菜が柔らかくなったら片栗粉を倍の水で溶き、加減を見ながら周りから流しいれます。

< **鮭フレークと枝豆の混ぜご飯** >

**\*\*\* 材 料 \*\*\***

**\*\*\* 作 り 方 \*\*\***

- ・ご飯 4合
- ・鮭フレーク 80g
- ・枝豆 1把
- ・塩 少々

- ①鍋に水と塩(少量)を入れ沸騰したら、洗った枝豆を入れ約3分茹でる。茹でた枝豆をザルにあげ、水を切り、豆をとりだし塩を少々ふっておく。
- ②ボウルに暖かいご飯・鮭・枝豆を入れて混ぜる。味見をして塩気が足りなければ塩を足す。

## < トマトとたまごのスープ >

### \*\*\* 材 料 \*\*\*

・ミニトマト	1パック	
・オクラ	10本	
・卵	2個	
・サラダ油	大2	
A {	・中華スープの素(顆粒)・・・小4	
	・水・・・5カップ	
	・塩	小1
	・こしょう	少々

### \*\*\* 作 り 方 \*\*\*

- ① トマトはへたを取り、半分に切る。オクラは小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱して①を炒め、しんなりしてきたらAを加える。
- ③ 煮立ってきたら塩とこしょうで調味し、仕上げに卵をときほぐして回し入れ、ふんわりと浮いてきたら火をとめる。

## < たたききゅうり >

### \*\*\* 材 料 \*\*\*

・きゅうり	5本
・しょうゆ	30CC
・酢	100CC
・砂糖	小1

### \*\*\* 作 り 方 \*\*\*

- ① きゅうりは軽く洗い、へたを切り落とす。
- ② きゅうりをまな板の上に置き、すりこ木などを使って少しずつ回転させながら5-6回、軽く叩き、1口大の乱切りにする。
- ③ ①で食べやすい大きさに割いたきゅうりをボウルに移し、混ぜ合わせ、半日漬ける。

## < 梅寒天ゼリー >

### \*\*\* 材 料 \*\*\*

・梅ジュース	150cc
・水	400cc
・粉寒天	4g
・砂糖	50g

### \*\*\* 作 り 方 \*\*\*

- ① 鍋に水400CCと粉寒天4gを入れ煮溶かす。
- ② ①の鍋の中に砂糖50gを加え溶かす。
- ③ ②の鍋の中に梅ジュース150CCを加え、1~2分間、火にかける。
- ④ ③の鍋の底を水に入れたボールにつけて、粗熱をとり型に流し入れる。冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。