



2022年7月6日(水)

多胎児のおやこ

## 本日のごはんレシピ

大忙しのふたごちゃん、みつごちゃんの子育て。  
時短でおいしいメニューを考えました。  
お弁当は本日中にお召し上がりください

### チンジャオロース

下味に時間がかからないのでお弁当にも最適！  
タケノコの細切りがあれば更に時短になります。

#### 材料(大人4人分)

豚ロース肉 300gくらい  
(生姜焼き用が使いやすい)  
ピーマン 4~5個  
タケノコ水煮 200グラム  
(細切りになっているものが使いやすい)

A [ 味噌 大さじ1・醤油 大さじ1  
塩 小さじ1/2・酒 大さじ2

- ① 豚ロース肉を細切りにしてポリ袋に入れ、Aを入れよくもみこんでおく(15分程)
- ② ピーマンを細切りにする。タケノコ水煮は細切りの物がなければ桂剥きをして細切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし沸騰したらタケノコを茹で再沸騰したらザルに上げる。(あく抜きのための作業です)
- ④ フライパンに少量の油を敷き下味をつけた肉をのせてから火をつけ、中火でよく炒める。
- ⑤ タケノコを入れ絡めるようにいため香りがたったらピーマンを入れ2分程強火で炒める。
- ⑥ 火を止めて醤油で味を調整して、出来上がり。水分がでたら片栗粉を水で溶きまわしかけると良い。

### かぼちゃの含め煮

#### 材料(大人4人分)

かぼちゃ 大4分の1(小なら2分の1)  
かつおだし 300cc  
(水でも良いがかつおだしのほうが香りが良い)  
調味料…砂糖・醤油・みりん 各大さじ2  
片栗粉適量

- ① かぼちゃを4センチ角に切り、皮は汚れているところをそぐ。
- ② 鍋にかぼちゃを並べて被らない程度に水を入れる。
- ③ 中火にかけて沸騰したらザルにあげておく。  
(このひと手間で味が良くしみておいしくなる。)
- ④ 同じ鍋に調味料を全部いれて中火にかける。  
ふつふつと沸騰したら弱火にして、かぼちゃを戻す。
- ⑤ 弱火のまま落し蓋(クッキングシートでも)をして20分程煮る。
- ⑥ 味が染みてやわらかくなったら、片栗粉でとろみをつける。

### 豆腐とほうれん草の味噌汁

かぼちゃの含め煮でカツオ出汁を使うので味噌汁は煮干し出汁を使います。  
浸水したりしなくてもすぐがいい出汁が出せる食べる煮干しはとても便利です。

#### 材料(大人4人分)

食べる煮干し 15グラム  
水 4カップ  
ほうれん草 2束  
豆腐 2分の1丁  
(1パック300g)  
味噌 大さじ2~

- ① 食べる煮干しをフライパンで乾煎りする。煮干しの香りがしてパチパチと音がするくらいまで煎る。
- ② ①を鍋に入れ水を1カップ入れる。弱火にかけて沸きそうになったら1カップ入れ更に沸いたら1カップ入れ合計4カップ入れる。黄色がかっただしがでてくるまでじっくり弱火で煮出す。
- ③ 別鍋に湯を沸かす。ほうれん草はよく洗い根元の部分は少しそぎ十字に切れ込みを入れる。
- ④ 沸いたお湯に分量外の塩小さじ1を入れ、ほうれん草を根元からいれ順に葉先まで湯に沈め1分間良く茹でる。(ほうれん草のシュウ酸はつよいので1分間は必ず茹でると良いでしょう。)
- ⑤ ④をざるに上げよく水にさらし色止めをする。水けを絞り3cm程に切る。
- ⑥ だしがよく出たら、中火にしてほうれん草と豆腐を入れる。ふつふつと沸騰したら火を止めて味噌をといて出来上がり