



本日のごはんレシピ

2023年3月13日 地域の多世代交流

お弁当は本日中にお召し上がりください

キャベツと水菜とサクラエビの甘酢和え

■材料 (大人4人分)

キャベツ	中半分
水菜	1束
ニンジン	中1本
サクラエビ	15匹程度
お酢	大さじ5
砂糖	大さじ3
水	大さじ3
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2

- ① キャベツ、ニンジンは千切り、水菜は3センチくらいにざく切りする。
- ② サクラエビはフライパンで香りが立つまで弱火で炒る。
- ③ 全ての調味料をよく混ぜておく。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、材料外の塩小さじ1を入れキャベツ、水菜、ニンジンの順に茹でる。茹でたらザルに上げ冷水でよく熱を取り絞ってボウルに入れる。
- ⑤ サクラエビと予め混ぜておいた調味料を入れ、よく和える。

タケノコと厚揚げのチンジャオロース

■材料 (大人4人分)

豚肉薄切り	120g
タケノコ水煮	120g (1袋)
厚揚げ	1丁
ピーマン	2個
酒	大さじ3
醤油	大さじ2
水	大さじ3
砂糖	小さじ2
生姜絞り汁	大さじ1
(チューブなら一センチくらい)	
水溶き片栗粉	適量
ごま油	適量

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、厚さが半分になるよう切ったら、長さ4~5センチ・幅7センチ幅くらいに切る。ピーマンとタケノコは5ミリ幅くらいの千切りにする。豚肉は1センチ幅に切り、材料外の醤油小さじ1を絡めておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、タケノコをサッと湯がいたらザルに上げておく。
- ③ ごま油、水溶き片栗粉以外の調味料をよく混ぜておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ熱したら、厚揚げを入れよく炒め、材料外の酒大さじ1と醤油小さじ1を入れて下味をつけたら取り出しておく。
- ⑤ 空いたフライパンで豚肉を炒める。油がじんわり出てきたらタケノコを入れ炒める。タケノコに油が絡んだらピーマンを入れてさらに炒め、最後に厚揚げを入れる。
- ⑥ ③の調味料のうち半量を⑤にまわし入れ、味見をして足りないようならさらに足す。調味料が食材になじんだら水溶き片栗粉でとろみをつける。

新じゃがと菜の花のツナマヨコーンサラダ

■材料 (大人4人分)

新じゃが	中3~4個
菜の花	2束
ツナ缶	1缶
コーン	1缶
豆乳マヨネーズ	下記レシピ参照

- ① 新じゃがは、よく洗い皮のまま一口大の乱切りにして鍋に入れ、被るくらいの水と材料外の塩小さじ1を入れたら火にかけ、柔らかくなったらザルに上げる。
- ② 菜の花はよく洗い熱湯でゆで、食べやすい大きさに切って絞る。
- ③ 豆乳マヨネーズを作る。(下記レシピ参照)
- ④ 大きめのボウルに①と②、汁気を切ったツナ缶とコーン缶を入れ豆乳マヨネーズと和える。

* 豚バラを甘辛く焼いて入れても美味しい、辛しマヨネーズにしてもよし

豆乳マヨネーズ

■材料 (大人4人分)

オリーブオイル	4分の1カップ
*豆乳	4分の1カップ
*塩・砂糖	各小さじ1
*酢	小さじ2

- ① *印の材料をボウルに入れてブレンダーで混ぜる。
- ② ①にオリーブオイルを少しずつ入れながらさらに混ぜる。

