



市場で学ぶ・作る・食べる やさしい・くだもの料理教室



特別企画 お父さんと料理にチャレンジ 料理研究家 東海林 明子 先生

野菜たっぷりソバ飯 ちぎり野菜のスープ 蒸し鶏と野菜の中華風和え物 スイカのポンチ

野菜たっぷりソバ飯 6人分 ()内は1人分の分量

ご飯	400g (67g)	A ウスターソース	大さじ1と1/2 (小さじ1弱)
焼きそば用麺	3玉 (1/2玉)	醤油	大さじ1 (小さじ1/2)
白菜キムチ	150g (25g)	中濃ソース	大さじ2~3 (小さじ1)
豚肉薄切り	150g (25g)	ピーマン	1個 (1/6個)
サラダ油	適量	赤ピーマン	1/2個 (少々)
生姜	1片 (少々)	レタス	2枚(少々)

- ① ご飯はほぐし、焼きソバ用麺は細かく刻み、キムチと豚肉は食べやすく切る。
- ② サラダ油にせん切りの生姜を入れて炒め、香りが出てきたら豚肉を入れて炒め、色が変わってきたら焼きソバ用麺を入れて炒めてAで味をつける。
- ③ ②にご飯とキムチを入れて良く混ぜ合わせ、細く切ったピーマンと赤ピーマンも加えて炒め、中濃ソースを加えて味を調べ、最後に手でちぎったレタスを加える。

ちぎり野菜のスープ 6人分 ()内は1人分の分量

水	5カップ (170cc)	A 塩	小さじ1/2 (少々)
ガラスープの素	小さじ2 (少々)	胡椒	少々 (少々)
キャベツ	2枚 (適量)	酒、醤油	各小さじ2 (小さじ1/3)
小松菜	80g (14g)	ミニトマト	12個 (2個)
生しいたけ	2枚 (適量)	卵	2個 (1/3個)
		ごま油	少々 (少々)

- ① 水にガラスープの素を入れて軽く煮立てた中に、手でちぎったキャベツと小松菜、裂いた生椎茸を加える。
- ② 野菜に火が通ったらAで味をつけ、ヘタを除いたミニトマトを加え、すぐに溶いた卵を細く流し入れる。
- ③ 最後にごま油をたらす。

蒸し鶏と野菜の中華風和え物 6人分 ()内は1人分の分量

鶏むね肉	1枚 (1/6枚)	B 醤油、酢	各大さじ2 (小さじ1)
A 塩	少々	砂糖	大さじ1 (小さじ1/2)
酒	大さじ1 (小さじ1/2)	ごま油	小さじ2 (少々)
生姜、長ネギ	適量	ラー油	少々
キュウリ	1本 (1/6本)	C 長ネギ、ニンニク、生姜	適量
トマト	1個 (1/6個)		
白練ゴマ	大さじ2 (小さじ1)		

- ① 鶏むね肉は2つにそぎ切りにし、耐熱の器にのせ、Aをふりかけてラップをし、レンジで2～3分加熱する。
- ② 中にまで火が通ったら冷まして、手で細く裂いておく。
- ③ キュウリは細く切って少しの間水にさらし、トマトはくし型に切る。
- ④ ソースは白練りゴマにBを入れて良く練り混ぜ、更にみじん切のCを入れる。
- ⑤ ②、③を盛り合わせ、④のソースをかける。

スイカのポンチ 6人分 ()内は1人分の分量

スイカ	300g (50g)	レモン汁	小さじ2 (少々)
A 水	1カップ (1/6カップ)	小豆の甘納豆	大さじ2 (小さじ1)
グラニュー糖	60g (10g)	ミント	適量

- ① スイカは種を除きながらくり抜き器、又はスプーンなどで丸くり抜き、残った部分はスプーンでこそげ取り、ミキサーにかけてなめらかにしておく。
- ② Aを鍋に合わせて火にかけ、沸騰したら火を止め、冷めてからレモン汁と①のミキサーにかけたスイカ汁も加えて冷やしておく。
- ③ ②にくり抜いたスイカと水洗いした小豆の甘納豆を加え、ミントを散らす。