



# 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。