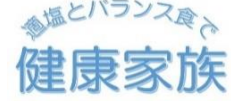


初夏のおすすめレシピ



いり大豆ごはん

材 料		4人分
米		2合
煎り大豆		50g
塩昆布		10g



作り方

- ① 米は洗っておく
- ② 炊飯器の釜に、大豆、塩昆布を加え、水を規定量まで足し、炊飯する

高野豆腐のカツ煮風

材 料		4人分
高野豆腐		4枚
A	だし汁	600 ml
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1
小麦粉、パン粉、油		適宜
卵		1個



B	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	酒	小さじ2
	だし汁	100 ml
	玉ねぎ	1個
	溶き卵	2個
	みつば	適宜

作り方

- ① 高野豆腐を50℃くらいのお湯でもどし、汁気をしぼっておく
- ② 鍋にAの調味料を入れ、①を加え、中火で汁気がなくなるくらいまで煮る
- ③ 煮えたら汁気をおろし、小麦粉、卵、パン粉の順につける
- ④ きつね色になるまで油で揚げ、4等分に切る
- ⑤ 玉ねぎは薄切りにし、みつばは食べやすい大きさに切る
- ⑥ Bの材料と玉ねぎをフライパンに入れ火にかける
煮立ったら高野豆腐を並べ、みつばをちらし、溶き卵をまわしかけ半熟の状態まで火を止め、盛り付ける

初夏の野菜のだし酢あえ



材 料		4人分	
ズッキーニ	1/2 本		
ブロッコリー	1/2 本		
たまねぎ	1/4 個	ごま油	小さじ 2
しめじ	1/2 袋	めんつゆ	大さじ 2
ミニトマト	6 個	酢	大さじ 1

作り方

- ① ズッキーニは輪切り、ブロッコリーは小さめに切り分ける。
たまねぎはくし切りにする。
- ② トマト以外の野菜を耐熱ボウルに入れ、大さじ1の水を入れ
ふんわりとラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- ③ フライパンにごま油を熱し、強火で②の野菜とミニトマトをさっと炒める。
- ④ めんつゆと酢をあわせ、③に和える。（冷やしていただいてもよい）

豚バラとレタスの梅スープ



材 料		4人分	
豚バラ肉薄切り	70 g		
梅干し	2 個	塩こしょう	少々
レタス	100 g	水	600 ml

作り方

- ① 豚肉は5cmの長さに切る。梅干しは1個を3～4つにちぎり、種も取っておく。
レタスは 大きめの一口大にちぎる。
- ② 鍋に水を入れ、梅干しを種ごと加えて中火にかける。煮立ったら豚肉を加え、
弱めの中火にして2～3分間煮る。アクが出たら除き、塩こしょうで味をととのえ
レタスを加えてさっと煮る。