



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

## 「野菜を食べよう!」

7月放映分レシピ

### 🍲 キムチどんぶり

材 料(4人分) 作り方

キムチ……………200g  
 豚肩ロース薄切り…200g  
 もやし……………200g(1袋)  
 にら……………1/2束  
 ごま油……………少々  
 ご飯……………茶碗4杯分  
 おろしにんにく…1かけ分  
 B 砂糖……………大さじ2  
 濃口しょうゆ…大さじ2  
 コチュジャン…大さじ2~  
 白ごま……………少々

- ① Bの調味料を合わせておく。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ 中華鍋にごま油を熱して、豚肉を炒め、キムチも加えて炒める。
- ④ 炒まれば、もやしを加えて混ぜ、調味料Bで味付けする。
- ⑤ にらを加えて混ぜ合わせ、ご飯に載せる。
- ⑥ 最後にごまをふって出来上がり。  
もやし、にらを炒めすぎると硬くなります。

### 🍲 じゃがいものスープ煮

材 料(4人分) 作り方

じゃがいも……………4個(600g)  
 C チキンスープ…大さじ2  
 水……………1.5カップ  
 みりん……………大さじ1  
 D 薄口醤油……………大さじ1  
 塩……………小さじ1/4  
 万能ねぎ……………1本

- ① じゃがいもは皮をおき、4つに切る。水にさらして、水気を切ります。  
万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にCとじゃがいもを入れ、火にかける。沸騰したら、弱めの中火にし、落とし蓋と蓋をして約5分煮る。
- ③ Dを加え、竹串が通るまで、約4分煮る。汗気が多ければ、蓋を取り、煮詰める。
- ④ 器に盛って、万能ねぎを散らす。

### 🍲 なすのしょうがマリネ

材 料(4人分) 作り方

なす……………4個  
 オリーブオイル…大さじ2  
 マリネ液  
 しょうが……………2かけ  
 たまねぎ……………1/2個  
 オリーブオイル…大さじ3  
 酢……………大さじ3  
 塩……………小さじ1/2  
 こしょう……………少々  
 マスタード……………小さじ1

- ① なすはへたをとって縦に1cm厚さにきり、塩水(分量外)にさらしてアクを抜き、水気を切って耐熱皿に並べ、オリーブオイルをふり、ラップをして電子レンジ強に6~7分かき、水気を切る。
- ② マリネ液を作る。  
しょうがとたまねぎは千切りにして水洗いし、しっかりと水気を切る。  
バットにマリネ液の材料を全部入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のなすを浸し、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ④ 盛りつけるときに、なすにマリネ液の野菜をはさんで半分に折り、器に盛る。

### 🍲 まぐろサラダ

材 料(10人分) 作り方

まぐろの切り落とし(刺身用)  
 ………………250g  
 にんにく……………3かけら  
 オリーブ油……………大さじ2  
 レタス……………150g  
 かいわれ……………1パック  
 こしょう……………少々  
 A 酢……………大さじ2  
 しょうゆ……………小さじ1  
 塩……………小さじ2/3

- ① まぐろに塩小さじ1/4、こしょうを少々(分量外)をふる。
- ② レタスは手でちぎる。かいわれは薄切りにし、水にさらして水気を切る。  
皿に盛り、冷蔵庫で冷やしておく。にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて、中火で熱し、薄茶色になったら、取り出しにんにくと油に分けておく。
- ④ フライパンは洗わずに、まぐろを入れて、強火で全面を焼く。  
→やき加減はお好みで。  
中を生で仕上げたいなら、表面をさっと焼いて取り出す。
- ⑤ Aと③の油をよく混ぜる。  
野菜にまぐろのをせ、にんにくを散らし、ドレッシングをかけていただく。

### 🍲 パインボード

材 料(8人分) 作り方

生のパイナップル…1/2本(1本)  
 パナナ……………2本  
 キウイ……………1個  
 すいか(または黄桃缶)…少々  
 ヨーグルトソース  
 ヨーグルト……………50g  
 E はちみつ……………70g  
 生クリーム……………100CC

- ① パイナップルは皮ごときれいに洗い、縦二つ切りにし、皮の周りを1cmくらい残して包丁を入れ、芯はVの字に包丁を入れて取り出し、ケースにする。  
実は一口大にきる。
- ② パナナは輪切りにして、レモン汁(分量外)をかけておく。  
キウイは皮をおき、厚めのいちょうに切る。  
すいかも食べやすく切っておく。
- ③ Eを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④ パイナップルのケースに果実を詰め、ヨーグルトソースを添える。