

あじのしんじ蒸し 韓国風

材料 [4人分]

- あじ……………4尾(約700g)
 - 塩……………小さじ1
 - 酒……………大さじ2
 - 長ねぎ(白い部分)……………20cm
 - 長ねぎ(白い部分)芯を除いて千切り
 - 芯は薄切りにする
 - しょうが……………1片(10g)
- A**
- コチュジャン……………大さじ1/2
 - 砂糖……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1・1/2



1人分43Kcal 塩分1.2g 一人当たり235円

作り方

- 1 あじは、ぜいご、えら、内臓をとり、真水で洗い流し、水気をふきとる。盛った時に表になる方に、切り目を2〜3本入れる。塩をふり、約10分置く。
- 2 ねぎは芯の部分を除き、千切りにする。水にさらして水気を切る。しょうがは皮をこそげ、ねぎの芯と一緒に薄切りにする。
- 3 Aは、合わせておく。
- 4 あじの水気をふき取り、切り目にしょうがを1枚ずつはさむ。
- 5 2尾ずつ電子レンジ加熱する。耐熱皿にあじを2尾のせ、酒を大さじ1ふり、薄切りにしたねぎの芯としょうがの残りの半量をのせる。ラップをして、電子レンジ(500W)で、6〜7分加熱し、残りの2尾も同様にする。
- 6 5を皿に盛って、千切りにしたねぎをのせ、Aをかける。

ゆで豚の みょうがとなあ添え

材料 [4人分]

- 豚モモブロック……………500g
 - 塩……………小さじ1
 - 長ねぎ(青い部分)……………10cm
 - しょうがの薄切り……………2〜3枚
 - なす……………2本
 - ごま油……………小さじ1
 - みょうが……………2個
 - 万能ねぎ……………5〜6本
- B**
- にんにくのみじん……………大さじ1/2
 - しょうがのみじん切り……………大さじ1/2
 - 万能ねぎ
 - 白い部分のみじん切り……………大さじ1/2
 - オイスターソース……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1/2



1人分241Kcal 塩分1.95g 一人当たり315円

- 砂糖……………小さじ1
- 酢……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1

作り方

- 1 豚肩ロースかたまり肉に塩小さじ1をふり、手で満遍なくすり込み、10分ほど置く。
- 2 水5カップを沸騰させて、長ねぎ・しょうがと、①の豚肉を入れ、中火で30分加熱し、アクをていねいにとってから、火を止め、ふたをして20分蒸らす。
- 3 豚肉の中央に竹串を刺してみて、赤っぽい肉汁が出てこなければ出来上がり。
- 4 なすはヘタをとり、縦に4〜6枚に切る。塩水に5分ほどつけてアクを抜き、水気をペーパータオル等でふく。皿に並べ、上からごま油をかけて、ラップで覆い、電子レンジで4分加熱して、蒸しなすを作る。
- 5 みょうがは縦半分に切って、さらに斜めに切り、水に放してパリッとさせて、水気を切っておく。
- 6 万能ねぎは6〜7cmの長さに切る。
- 7 ③のゆで豚を食べやすい厚さに切る。
- 8 Bのたれを混ぜ合わせて作る。
- 9 ゆで豚、なす、みょうが、万能ねぎを盛り合わせ、たれをかけていただく。

かんたんレシピで
気軽に作る!

旬の食材を丸ごと使ったレシピで
夏バテも乗り切りよう

2chで放送 8月放送分レシピ

なすの丸ごと煮

材料 [4人分]

- なす……………中〜小 8本
 - 万能ねぎ……………適量
 - 花かつお……………適量
- C**
- だし汁……………1カップ
 - 砂糖……………大さじ1
 - 薄口しょうゆ……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1
 - みりん……………少々



1人分245Kcal 塩分1.9g 一人当たり159円

作り方

- 1 なすの頭を残して皮をすべてむく。むいたナスの側面に切れ込みを3〜4箇所入れて、味をしみやすくする。(なすの切れ込みを入れる時に、回しながら入れる。なすのおしりを切り落とさないようにする。)
- 2 鍋にCの調味料となすを入れ、煮汁がなくなるまで煮込む。
- 3 花かつおと万能ねぎの小口切りを飾って出来上がり。

丸ごとトマト焼き

材料 [4人分]

- トマト……………4個
- D**
- ツナ缶……………小1缶
 - たまねぎみじん切り……………1/4個分
 - パン粉……………大さじ6
 - 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 練りからし……………小さじ1
 - マヨネーズ……………大さじ1・1/2



1人分143Kcal 塩分0.83g 一人当たり145円

作り方

- 1 トマトはヘタ側から2cmのところを横に切って、スプーンで種と果肉を取る。
- 2 果肉は、1cm角に切ってザルにいれ、軽く水気を切る。
- 3 ツナ缶の汁気を切って、他の材料と混ぜ合わせてツナソースを作る。
- 4 3に、トマトの果肉を混ぜる。
- 5 パン粉とオリーブ油、パセリのみじん切りを混ぜ合わせておく。
- 6 トマトのくりぬいたところに、4を入れ、上から5をふりかけ、オーブン250度で、8〜9分焼く。
- 1 表面に薄焼き色がついたら出来上がり。

- パン粉……………大さじ2
- オリーブ油……………小さじ2
- パセリみじん切り……………少々

かぼちゃ丸ごとプリン

材料 [12人分]

- かぼちゃ……………1個
- 卵……………3個
- 牛乳……………300cc
- 砂糖……………90g
- バニラエッセンス……………少々



1人分121Kcal 塩分0.08g 一人当たり44円

作り方

- 1 かぼちゃは上を切り、ふたを作る。中身の種はくりぬいておく。
- 2 卵・砂糖・牛乳をよく混ぜる。茶こしでこしながら、かぼちゃの中に注ぐ。
- 3 ぴっちりラップをして炊飯器の中に入れる。6分目まで水を入れ、スイッチを入れる。40分〜1時間で出来上がり。(炊飯器に入らない場合は、ふつうに蒸す。)
- 4 粗熱が取れたら取り出し、冷蔵庫で冷やして完成。かぼちゃをくずしながらプリンと一緒に食べる。

- ・炊飯器の時間は仕上がりに状態調節する。
- ・プリンの液の量もかぼちゃの大きさによって変える。基本は卵1個に、牛乳100ccの割合。