

☀夏野菜いっぱいレシピ☀

4人分

H27.8.25

★大葉漬け保存★

【材料】

- ・大葉
- ・めんつゆ

【作り方】

1. タッパーに大葉を入れ、半分のかさのめんつゆを入れる。
2. 15分漬け置きをする。

★大葉とピーマンの肉巻き★

【材料】

- ・豚肉スライス 12枚
- ・大葉漬け
- ・ピーマン 2個
- ・油 少々

【作り方】

1. ピーマンを千切りにする。
2. 豚肉に大葉、ピーマンを巻く。
3. フライパンに油を入れ、2を焼き、大葉漬けのめんつゆを少しかけ、味付けして出来上がり。

★茄子とベーコンのチーズ焼き★

【材料】

- ・ナス 2個
- ・ベーコン 100g
- ・とろけるチーズ 50g
- ・塩こしょう 少々
- ・油 少々

【作り方】

1. ナスは半月切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンで油を熱し、ナス、ベーコンを炒める。
ナスがしんなりしてきたら、塩こしょうで味をつける。
3. アルミホイルのカップに入れ、チーズをのせる。
4. グリルで上下弱火5分焼く。

★ピーマンの煮物★

【材料】

- ・ピーマン 8個
- ・しらたき 1袋
- ・酒 大2
- ・みりん 大3
- ・砂糖 大1
- ・醤油 大2
- ・塩コンブ 15g
- ・油 少々

【作り方】

1. ピーマンは細い千切りに切る。
2. 鍋に油を入れ、ピーマンとしらたきを炒める。
3. 調味料を入れ、煮詰まりかけたら、塩コンブを入れて出来上がり。

★大葉ご飯★

【材料】

- ・米 2合
- ・大葉漬け
- ・ゴマ

【作り方】

1. 米を炊く。
2. 大葉漬けを細かく切る。
3. ご飯に大葉、ゴマを混ぜて完成。

★ゴーヤの佃煮★

【材料】

- ・ゴーヤ 500g
- ・醤油 50cc
- ・砂糖 100g
- ・酢 40cc
- ・かつおぶし 10g
- ・ゴマ 適量

【作り方】

1. ゴーヤは縦に切り、スプーンなどで中の種と綿を取り除く。
2. 2mmくらいに薄く切って、熱湯に入れ、さっと茹で、水気をしっかり絞る。
3. 砂糖、醤油、酢を合わせて沸騰させ、その中に2のゴーヤを入れて中火で煮る。
4. 汁気がなくなるまで煮込み、最後にかつおぶしとゴマを入れて出来上がり。