

なすのレンジ蒸し

材料（5人分）

なす	3～4本
めんつゆ（濃縮タイプ）	適量
マヨネーズ	適量
かつおぶし	適量

<作り方>

- 1、なすを5ミリ程度のななめ薄切りにする。
- 2、平らな皿（耐熱）になるべく重ならないように並べる。
- 3、3にめんつゆとマヨネーズをかける。（全体にかかるように）
- 4、電子レンジ（500W）で約3～4分あたためる。（なすがやわらかくなればOK!）お好みでかつおぶしをかけて出来上がり。



なすの採れる時期には、毎朝食卓にあがります。子供たちはケンカをしながら取り合いをする人気メニューです。

野菜サラダ

材料（5人分）

レタス	適当
トマト	1個
きゅうり	2本
ドレッシング	

<作り方>

- 1、レタスは一口サイズにちぎる。
- 2、トマトは皮をむき、一口サイズに切る。
- 3、きゅうりはしまもように皮をむき、輪切りにする。
- 4、材料をボールに入れ、まぜて、ドレッシングを入れてまぜる。

レタスは自家製なので、食べるのを楽しみに育てています。



サラダ

材料（5人分）

ブロッコリーの芽	1パック
水菜（サラダ用）	1／2束位
みょうが	1／2個
だし入りしょうゆ	適量
かつおぶし	適量

<作り方>

- 1、ブロッコリーの芽は根の部分を取り取り、さっと洗い種もとる。
- 2、水菜は4cm位のざく切り、みょうがは細かく千切りにする。
- 3、1と2を混ぜて器に盛る。
- 4、かつお節をかけしょうゆでさっと和える。

大人向きの味です。私は毎日食べます。

他に、ドレッシングやマヨネーズもいいですね

寒天サラダ

材料（5人分）

細寒天	20本
にんじん	1/4本
卵	1個
きゅうり	1/4本
生わかめ	25g
ドレッシング	

<作り方>

- 1、細寒天を4～5cmに切って水でもどす。
- 2、きゅうり、にんじんをせん切りにし、生わかめを洗って切る。薄焼き玉子を作りせん切りにする。
- 3、ドレッシングであえる。

めちゃめちゃ簡単です！！



ちこりポート

材料（5人分）

ちこり	1本
ブロッコリー	
スプラウト	少量
ツナ缶	1/2缶
卵	1個
マヨネーズ	適宜
塩・こしょう	適宜

<作り方>

- 1、卵はゆでて、ゆでたまごを作っておく。
- 2、ちこりは1枚ずつ葉をはがし、冷水をいれたボールの中に5分位ひたす。その後、さっと水をきる。
- 3、ツナを取り出し、油を切り、マヨネーズを適量入れて混ぜる。
- 4、ゆで卵をつぶし、塩・こしょうとマヨネーズであえる。
- 5、ブロッコリースプラウトを半分に切る。ちこりの葉の上に③のツナ、④のゆで卵を盛り、それぞれにブロッコリースプラウトを飾る。

マヨネーズの味が、ちこりのほろ苦さと合っていて、子供もおいしく食べられます。

おかひじきとわかめの酢の物

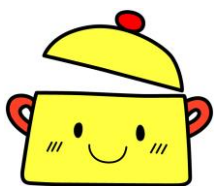
材料（5人分）

おかひじき	片手いっぱい
（家の畑でとれます。）	
わかめ（生）	一つかみ
ごま	少々
合わせ酢（市販品）	適宜

<作り方>

- 1、おかひじき、わかめは適当な大きさに切りそれぞれさっとゆでる。
- 2、ごまと合わせ酢をかける。

合わせ酢をたっぷりかけるとおいしいです。わかめをいれるときはしょうゆを少し足します。



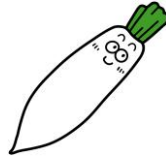
大根のべっこう煮

材料（5人分）

大根	大1/2本
豚バラ肉	100g
人参	中1本
いんげん	5本
サラダ油	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2弱
中双糖	大さじ1強
酒	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
だし	少々

<作り方>

- 1、大根は洗って皮をむき、そぎ切りにし、ゆでておく。
- 2、人参は洗って皮をむき、いちょう切りにする。
- 3、いんげんは塩をふり、板づりしてから、ゆでて切る。
- 4、鍋に油を熱し、豚肉を炒め、大根、人参を加え、ひたひたの水を入れ、煮る。
- 5、④に調味料を加えて味をつけ、煮汁がなくなるまで煮る。
- 6、いんげんを入れて、一煮立ちしてから、盛り付ける。




あげのもやし詰め

材料（5人分）

油揚げ	5枚
にら	半分
もやし	半袋
シーチキン	半分
マヨネーズ	適量
塩・こしょう	少々
しょうゆ	少々

<作り方>

- 1、油揚げの  の部分を切り袋状にする。
- 2、もやしをフライパンで炒め、少し炒まったら、3cmほどに切ったにらを入れ一緒に炒め、塩・こしょう、しょうゆを少々入れ味付けをする。
- 3、2をボールに入れ、シーチキンと混ぜてマヨネーズで和える。（シーチキンは油をきる。）
- 4、1の袋状にした油揚げに3を詰めつまようじでとめる。
- 5、フライパンで焼き、しょうゆを少したらして仕上げる。

