

焼きピーマン ～焼肉のタレ味～(副菜)



材料 4 人分

ピーマン	8 個 (280g)
油	小さじ 2
焼肉のたれ	大さじ 1 と 1/3
水	大さじ 2

- ①ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取りのぞく。
- ②フライパンに油を熱し、焼き目がつくまでフタをして焼く。
- ③一旦火を止めて、焼肉のたれと水を入れる。
- ④再度火をつけ、からめながら煮詰める。

オクラの大根おろし和え(副菜)



材料 4 人分

オクラ	1 袋 (100g)
大根	4cm (180g)
酢	大さじ 1 と 1/2
砂糖	大さじ 1 と 1/2
塩	少々

- ①オクラはネットに入れたまま擦りながら洗い、うぶ毛をとる。熱湯で 1 分程ゆでる。
- ②大根はすりおろして軽く水気を切る。
- ③材料をすべて混ぜ合わせる。

ゴーヤの梅ツナ和え(副菜)



材料 4 人分

ゴーヤ	1 本 (250g)
みょうが	2 個 (30g)
梅干し	2 個
ツナ缶	小 1 缶
ぽん酢	小さじ 2
白ごま	適量

- ①ゴーヤは種を取って 2~3 mm幅に切り、塩少々(分量外)をふり 5 分程おく。熱湯で1分程ゆで、水気をしっかりしぼる。
- ②みょうがは薄切り、梅干しは種を取って刻む。
- ③ツナ缶は油を軽くきっておく。
- ④材料をすべて混ぜ合わせる。