

人参とツナの炒めもの(副菜)



材料 4 人分

人参	2 本 (280g)
ツナ缶	小 1 缶
卵	2 個
ごま油	大さじ 1
塩・こしょう	少々

- ①人参は千切り、ツナ缶は油を軽くきっておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、溶いた卵を入れ、かき混ぜながら炒り卵を作り、一旦取り出す。
- ③フライパンで人参を炒め、塩こしょうをふる。
- ④人参がやわらかくなってきたら、ツナと卵を加え、さっと炒める。最後に塩こしょうで味を整える。

ゴーヤの酢のもの(副菜)



材料 4 人分

ゴーヤ	大 1 本 (280g)	
かつお節	適量	
A	酢	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	塩	小さじ 1
	白だし	小さじ 1

- ①ゴーヤは種を取って 2~3 mm幅に切り、塩少々(分量外)をまぶして 5 分程おく。熱湯で 1 分程ゆで、水気をしっかりしぼる。
- ②A を混ぜ合わせ、電子レンジ(600w)で 1 分加熱し、ゴーヤと和える。
- ④皿に盛り付け、かつお節をかける。

なすの温玉かば焼き(副菜)



材料 4 人分

なす	2 個 (280g)	
片栗粉	適量	
油	大さじ 2	
A	濃口醤油	大さじ 1
	酒	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1/2
温泉卵	2 個	
万能ねぎ	適量	

- ①なすは縦半分に切り、両面に格子状に切り目を入れ、切り口に片栗粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を中火で熱し、フタをしてなすを 1 分 30 秒ずつ両面焼く。
- ③A を混ぜ合わせ、なすにからめながら焼く。
- ④皿に盛り付け、温泉卵を添えて小口切りにしたねぎを散らす。