

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)

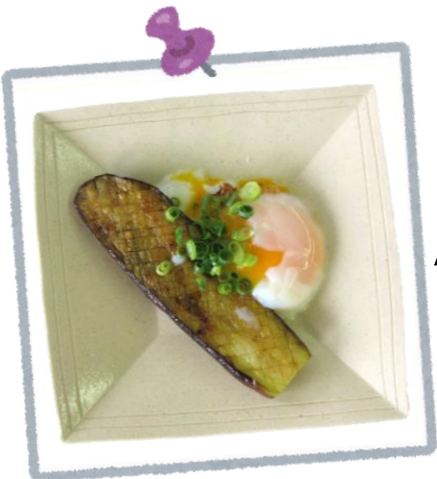


材料 4 人分

| | | |
|------|-------------|-------|
| 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。