



わくわく体験教室

初心者向け♪
カンタン時短料理



☆さつまいもごはん(4~5人分)☆

米……………2合
水
さつまいも…150g
塩……小さじ1/2
黒ごま……小さじ1



- ①米は洗って普通に水加減する。
- ②さつまいもは皮の汚いところだけむいて、1~2cm角に切り、4~5分水につけたあと水気を切る。
- ③①の米に塩と②のさつまいもを入れてひと混ぜし、普通に炊く。
- ④むらしがすんだら、さっくり混ぜ、器にもって黒ごまをふる。

☆鮭のちゃんちゃん焼き(4人分)☆

生鮭(切り身)…50g×4
酒……………大さじ1
キャベツ……300g
玉ねぎ………中1個
にんじん……40g
ピーマン……2個
もやし………200g
えのきだけ…50g
バター………20g
みそ…………60g
酒……………大さじ3
砂糖…………大さじ2
おろしにんにく…

みそだれ



- ①鮭は骨を除いて酒をふりかけておく。
- ②・キャベツは食べやすい大きさにざくざく切る。
・玉ねぎは1cm幅くらいに切る。
・にんじんは1cm幅、4~5cmの長さの短冊切りにする。
・ピーマンは1cm幅くらいに切る。
・もやしは水洗いして水気を切る。
・えのきだけは根元を切って長さ半分にする。
- ③みそだれの材料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにバターを溶かし、①の鮭を両面薄く焦げ目が付くくらい焼いて取り出す。野菜を加えてさっと炒める。野菜を全体に広げ鮭を上に戻し入れ、その上にみそだれをかけてフタをして、野菜が柔らかくなってみそが香ばしくなるくらい焼く。
鮭と野菜を混ぜながらいただく。

☆味付けクラゲときゅうりのあえもの(4人分)☆

きゅうり……2本
味付け中華クラゲ…80g



- ①きゅうりは斜め2~3mm くらいの薄切りにしてから千切りにする。
- ②味付けクラゲと①のきゅうりをあえてしばらくおく。

☆鶏肉とワカメのスープ(4人分)☆

鶏ももこま切れ肉…100g
ワカメスープの素…2人分
水……3.5カップ
塩……少々
しょうゆ…少々
ねぎ……20g
七味とうがらし…少々



- ①ねぎは斜めに薄切りにする。
- ②鍋に水と鶏肉を入れて火にかけ、煮立ったら浮いてくるアクと脂を取り除きながら7~8分煮る。
- ③キレイに澄んだスープになったら、ワカメスープの素とねぎを入れて一煮立ちさせる。味をみて、しょうゆ等で味をととのえる。
- ④器によそって、好みでとうがらしをふる。

☆なしのコンポート(4人分)☆

なし……1個
砂糖……大さじ1
水……100ml
レモン汁…大さじ2/1
赤または白ワイン…大さじ2
ヨーグルト…適宜
ミント



- ①なしは縦に4つ割にして皮と芯をとり、さらに1つを3つのくしがたに切る。
- ②鍋になしと砂糖・分量の水・レモン汁を入れて火にかけ、紙ぶたをしてふきこぼれないようにし、竹串が楽に通るまで煮る。火を止めてワインを加え、煮汁につけたまま冷ます。
- ③器に盛り、ヨーグルトをかけ、ミントを飾る。

