



☆☆☆ わくわく体験教室

～料理教室～

初心者向け♪カンタン時短料理



☆鶏肉のさっぱり煮(4人分)☆

鶏もも肉・・・12切れ
水・・・・・・・・200ml
砂糖・・・・大さじ3
酢・・・・大さじ3
しょうゆ・・大さじ3
生姜・・・・・・・・5g
白ねぎ・・・・1本
にんじん・小1/2本
キャベツ・・・・250g
ミニトマト・・・・4個



- ① 鶏もも肉は水で洗い、80～90度のお湯をかける。
・生姜は薄切りにする。
・白ねぎは3cm くらいに切る。
・にんじんは3～4mm の厚さの輪切りにする。
- ② ホーロー鍋かステンレス鍋の平鍋に水、砂糖、酢、しょうゆと生姜・白ねぎを入れて煮立て、①の鶏肉とにんじんを入れて、弱火にして20分くらい煮込む。
- ③ キャベツは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ 皿にキャベツを敷いて鶏肉を盛り、煮汁をまわしかけ、白ねぎとにんじんと半分に切ったミニトマトを添える。

☆オクラとえのきのめんつゆ煮(4人分)

オクラ・・・・12本
えのきだけ・・・100g
水・・・・・・・・200ml
めんつゆ・・・大さじ4
いりごま・・・・少々
しょうゆ・・・・少々



- ① オクラはがくをむき、長ければ半分に切る。えのきだけは根元を切り、ほぐしておく。(長いようなら長さを半分に切る。)
- ② 鍋に水とめんつゆを入れて煮立て、オクラとえのきを加えて落としぶたをして3～4分煮る。味をみて、しょうゆを少々加え、火を止めてしばらくおき、味を含ませる。
- ③ 器に盛り、ごまをふる。

※市販のめんつゆはストレートの場合

☆手作りめんつゆ(作りやすい分量)☆

水・・・・200ml
しょうゆ・・・50ml
みりん・・・・50ml
削りかつお・・・5g



- ① 材料全部を鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、こして冷やしておく。
※びん等に入れて冷蔵庫で2～3日はもつ。

★豆腐のサラダ(4人分)★

絹ごし豆腐……400g
 トマト……………小1個
 しらす(かまあげ)…20g
 新たまねぎ…小1/2個
 かいわれ菜…1/3パック
 小ねぎ……………2本
 サラダ油……大さじ2
 酢……………小さじ4
 しょうゆ……大さじ1
 みりん………小さじ2



- ①豆腐を新しい水にうつして冷やしておく。
- ②・トマトは湯むきして横半分に切り、種と水を除いて、1cm角に切る。
 ・新たまねぎは縦にごく薄く切り、冷水に放してシャキッとさせ水気を切る。
 ・かいわれ菜は根を除いて、長さを半分に切る。
 ☆それぞれの具にラップをかけて冷やしておく。
- ③しょうゆドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ④①の豆腐を2～3cm各に切って器に盛り、トマト・しらす・たまねぎ・かいわれ菜・小ねぎを形良く盛る。
- ⑤いただく時に各自ドレッシングをかける。
 ※ドレッシングは市販のものでも良い。

★わかめとじゃこの炒め煮(4人分)★

カットわかめ……15g
 ちりめんじゃこ…15g
 白すりごま…大さじ1強
 ごま油……………小さじ2
 さとう……………小さじ2
 しょうゆ……大さじ1/2
 酒……………小さじ2



- ①わかめは水でサツともどす。
- ②フライパンにごま油を入れて火にかけ、ちりめんじゃことわかめを入れて炒め、調味して汁気がなくなるまで中火で煮つめる。
- ③ごまを加えて混ぜ合わせ、火を止める。

★グレープゼリー(3～4人分)★

粉ゼラチン………5g
 グレープジュース…大さじ3
 グレープジュース…200ml
 さとう……………大さじ2
 水……………50ml
 ぶどう……………4粒
 生クリーム…1/8カップ
 さとう……………小さじ1
 またはアイスクリーム
 ミント等



- ①粉ゼラチンを分量のグレープジュースに入れてふやかす。
- ②鍋に水とさとうを入れて煮立て、火を止めて①のゼラチンを入れてとかす。
- ③あら熱をとってグレープジュースを加えてまぜる。
- ④ぬらした器に流し入れて冷やし固める。
- ⑤固まったら、砂糖少々を入れて泡立てた生クリーム(又はアイスクリーム)とぶどうを飾り、ミント等を添える。