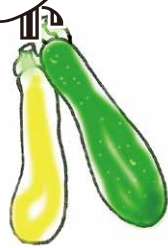


ズッキーニ



ズッキーニのトマトマリネ

- ・ズッキーニ 1本
- ・トマト 大1個
- ・にんにくのみじん切り 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・白ワインビネガー 大さじ1
- ・塩・コショウ 少々



- ①ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。トマトは皮をむいて荒く刻む。(汁は捨てない)
- ②フライパンにオリーブオイルを半分(大さじ1)熱し、にんにくを入れ香りが立つまで炒める。次にズッキーニを入れて炒め、しんなりしてきたらトマトを汁ごと加え軽く煮詰める。
- ④火を止めて白ワインビネガーと残りのオリーブオイルを加える。塩・コショウで味をととのえて冷蔵庫に冷やす。ごま油を回し入れて、軽くかき混ぜる。

ズッキーニ丼

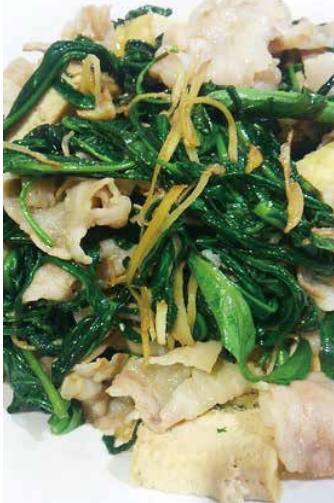


- ・ズッキーニ 1本
- ・大葉 1枚
- ・しょう油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・ごま油 適量
- ・白ごま 適量
- ・ネギ(飾り用) 適量

- ①ズッキーニは5mmほどの厚さに切る。
- ②ネギは細く切り白髪ねぎにする。大葉も細切りにしておく。
- ③フライパンにズッキーニと油を入れ、弱火でじっくり両面焼く。
- ④みりんとしょう油を入れて絡め、ご飯をよそった丼に盛る。上から②と白ごまを散らして完成。

空芯菜

空芯菜の厚揚げポーク



- ・空芯菜 2〜3袋
- ・刻み生薑 少々
- ・豚肉 200〜300g
- ・厚揚げお好みの形 2〜3個
- ・オイスターソース 大2〜3
- ・醤油 大さじ

1. 空芯菜、豚肉、厚揚げを食べやすい大きさにカットしておく。
2. フライパンに空芯菜以外の材料を入れて炒める。火がとおったら空芯菜と調味料を入れて炒める。

ピーマン

ピーマンの肉詰め

(手が汚れないピーマンの肉詰めです!)



- ・ピーマン 大3個
- ・豚ミンチ 300g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・卵 1個
- ・片栗粉 大さじ2
- ・ナツメグパウダー 適量
- ・塩、コショウ 適量

- 調味料
- ・トマトケチャップ 大3

- ①ピーマンに挽肉とサラダ油以外の調味料を入れます。
- ②油が手の温度で溶けて馴染む程度に混ぜます。袋を開けてナツメグの香りがしなかったら追加します。
- ③ピーマンを半分に切って種を取り、挽肉を詰め、肉側に小麦粉を軽く叩きます。
- ④フライパンにサラダ油を入れて肉側を下にし、乗せてから火をつけます弱火でじっくり焼き7割焼いたら返します。
- ⑤表面がカリッと焼けたら完成です。

ローザビアンカ

ピザ風味のローザビアンカ



厚切り(1.5センチ位)にしたローザビアンカにホールトマト缶がトマトソースを塗り、スライスしたトマト・とろけるチーズをのせ、オーブンで焼いたら出来上がりの簡単料理!



インゲン

インゲンの肉巻き



- ①インゲンを少し固めにゆでる。
- ②茹でたインゲンを、豚ロースの幅にあわせて長さを切る。
- ③豚ロースを塩コショウで下味をつけます。
- ④ ②で切ったインゲンを巻きます。(爪楊枝いらない)
- ⑤温めたフライパンに豚ロースを巻いたインゲンを並べます。(豚ロースから油がたっぷり出るので、油はひがなくても可)両面焼き上がったらいり!

豚ロース 10枚
塩コショウ 少々
ささげ一束ほど
油 少々

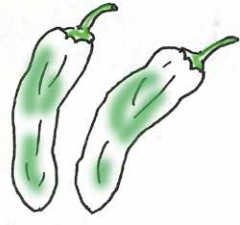
鮭とインゲンのマヨスパゲティ

- ・ささげ 80g
- ・鮭の切り身 1切れ
- ・スパゲティ 100g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・水 適量
- ・塩 少々

- ①鍋に水を入れて沸騰させる。塩を入れてスパゲティを茹でる。
- ②鮭を焼いておく。
- ③半分にしたインゲンを茹でる。
- ④インゲンと鮭とマヨネーズを混ぜておく。
- ⑤茹でたスパゲティと和える。



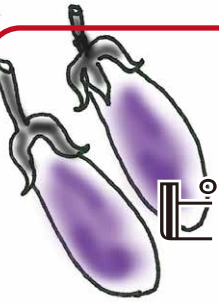
ししとう



- ・ししとう 100g
- ・ちりめんじゃこ 40〜50g
- ・ニンニク 1片
- ・醤油 小さじ2
- ・ごま油 大さじ1

ししとうとじゃこのカキカキ炒め

- ①ししとうはヘタを取り、包丁で一ヶ所切り込みを入れておく(破裂防止のため)。ニンニクはみじん切り。
- ②ごま油をしいてニンニクを入れ弱火で炒める。
- ③中火にしてししとうとじゃこを入れて炒め、火を止める直前に醤油を回しかけ、よくからめて完成(〜)
- ④ししとうを甘長とうがらしに置き換えても◎色も鮮やかで夏らしいおかずの一品に♪



なす

ピリ辛茄子のナムル

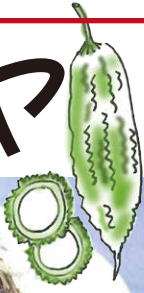
- ・茄子 3本
- ・水 600ml
- ・酢 小さじ1
- ・☆醤油 大さじ1
- ・☆ごま油 小さじ1
- ・☆白ごま 小さじ1
- ・☆生にんにく 小さじ1
- ・☆唐辛子(輪切り) 1本分



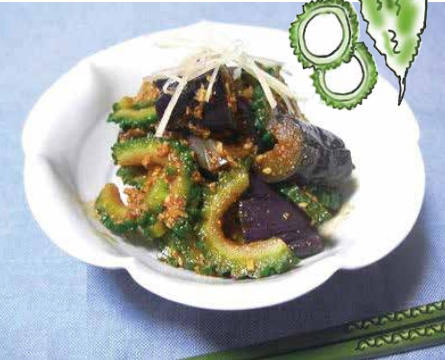
1. ☆印を台合わせる。
2. 茄子は縦に半分に切り、フライパンに水と酢を入れ強火で沸騰させ蓋をし4分茹でる。
3. 2を冷水にとり、ザルにあけ水気を切り、1と混ぜ合わせ盛り付けて完成。

なすとゴーヤのピリ辛味噌炒め

なすとゴーヤのピリ辛味噌炒め



- ・豚バラ薄切り 200g
- ・ゴーヤ大 1本
- ・茄子 2〜3本
- ・味噌 大さじ2杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・コチュジャン お好みで



- ①ゴーヤを縦半分に割り、スプーンで種をとる。2〜3ミリくらいの火が通りやすい大きさに切る。
- ②茄子も縦半分に切り2〜3ミリくらいの厚みに切る。
- ③豚バラを食べやすい大きさに切る。
- ④豚バラを炒める。
- ⑤ゴーヤと茄子を炒める。
- ⑥材料に火が通ったら、調味料を入れて混ぜる。薄味で設定しているので、お好みで味噌と砂糖、コチュジャンで味を調整して下さい。