

にらしゅぶ



- お湯を沸かす。にらは5cm程度の長さにカット。
- 好みで日本酒・だし・がらスープ・にんにく・しょうが等を入れる。(豚肉の匂い消しだがにらの香りが強いので入れなくてもOK)
- 豚肉を入れる。
- アクを取る(マメにやった方がよい)。
- 豚肉が煮えたらにらを入れる。余熱で煮えるので再沸騰したら火を止めて出来上がり。
- 手元でぼん酢・大根おろし等を加え食べる。

用意するもの

豚肉の薄切り(食べたいだけ…1人前100g程度が標準)
にら(たっぷり…大人なら1人前1束程度)
日本酒、だし・がらスープ、にんにく、しょうが(好みで)

にらのナムル・にらのおひたし



- お湯を沸かす。
- 沸騰したらにらを入れ、10～15秒程度ですぐにあけて冷水にとる。
- 水気を切って食べやすい大きさにカットする。
- 調味料で和えて盛り付ける。

にらをゆでる時は迅速に!

【ナムル向け】用意するもの(2人前)

にら	1束(100g)	おひたしは	
しょうゆ	大1	調味料を好みで加える。	
ごま油	小1	かつお削り節・	
さとう	小1/2	干し桜えび・すりごま等	
白炒りごま	少々	ぼん酢・酢醤油・	
生姜(すりおろし)	少々	つゆの素等	
人参	40g		

にらの天ぷら



- にらを4cm程度の長さにカットする。
- 天ぷら粉を水で溶いて作った衣につけ、180度の油でさっと揚げる。

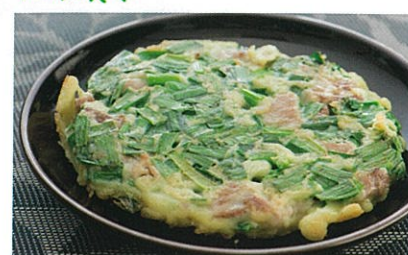
ポイント

サクサクにするためには小麦粉にグルテンを発生させないことと一定の温度で揚げる必要がある。
①衣の材料はできるだけ冷やしておき、直前に作る。水で溶くとき混ぜ過ぎない。
②一度に大量に油を入れない。油は少しずつ足し、揚げ玉はこまめにすくう。

用意するもの(2人前)

にら	1束(100g)	揚げ油	適量
天ぷら粉	1カップ	調味料(好みで)	
水	130g	醤油・塩・天つゆ等	

にら焼き



- にらはザク切りにする(1～2cm程度の長さ)。
- 豚肉は軽く塩こしょうをふりサッと炒める(半生でOK)。
- にら・豚肉・だしの素・卵・水・おろした山芋を良く混ぜる。
- フライパンに油を敷き、片面を中火で焼く。
- 焼き目がついたら返し、ふたをして弱火で焼く。
- 全体に火が通ったらできあがり。

ポイント

ふんわりとした食感に作るため、フライパンに押し付けたりつぶしたりしない。

用意するもの(2人前)

にら	2束(200g)	卵	1個
豚小間肉	100g	小麦粉	100g
だしの素	小さじ1	水	200g
		山芋(あれば)	少々

トマトスープ



材料(2人分)

作り方

トマト(1.5cm角切り) …… 1個
玉ねぎ(1cm角切り) …… 1/4個
ベーコン(1cm角切り) …… 2枚
(みじん切り) …… 1片
オリーブオイル …… 大さじ1
①水 …… 1と1/2カップ
②コンソメ …… 小さじ2
塩・こしょう …… 少々
パセリ(みじん切り) お好みで

- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りが出たら、ベーコンを入れて弱火で炒める。
- ベーコンから脂が出てきたら、トマトと玉ねぎを加える。
- トマトが崩れてきて、玉ねぎが透明になったら、①を加えてアクをすくいながら煮込む。
- 塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。

トマトのマリネ



材料(2人分)

作り方

トマト(2cm角切り) …… 1個
なす(1cm幅輪切り) …… 2本
オリーブオイル …… 大さじ1
大葉(細かくちぎる) …… 2枚
①しょうゆ・酢 …… 各大さじ1
②砂糖・しょうが(すりおろす) …… 各小さじ1

- なすは水にさらした後、水気を切って耐熱皿に並べ、オリーブオイルを回しかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で5分～6分加熱する。
- ポウルに①を入れて混ぜ合わせ、トマトと水気を切った②を入れて和える。
- 冷蔵庫で冷やして味を馴染ませ、器に盛り付ける。

トマトとアスパラのパスタ



トマトソース

材料(2人分)

作り方

トマト …… 2個
玉ねぎ(みじん切り) …… 小1個
にんにく(みじん切り) …… 1片
オリーブオイル …… 大さじ2
①固形コンソメ …… 1個
②塩・砂糖 …… 各小さじ1/2
乾燥パセリ …… 少々

- トマトは湯剥きしてヘタをくり抜き、1cmの角切りにする。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りがたら、玉ねぎを加えて透き通るまでしっかりと炒める。
- ②に①を入れて全体を混ぜ、水分を飛ばすように煮詰める。
- ③に②を加えて全体を混ぜ合わせる。

手作りトマトソースで! トマトとアスパラのパスタ

材料(2人分)

作り方

アスパラ(3cm幅) …… 2本
ベーコン(食べやすく切る) 2枚
にんにく(みじん切り) …… 1片
オリーブオイル …… 大さじ2
トマトソース …… 全量
パスタ …… 200g
塩・黒こしょう …… 各少々

- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で加熱し、香りが出たら中火にしてアスパラを入れて炒める。
- アスパラがしんなりしてきたら、ベーコンを加えて更に炒め、トマトソースを加えて全体を混ぜ合わせる。
- たっぷりのお湯に塩(分量外)を入れ、パスタを表示通りに茹でる。ザルで水気を切って②に加え、全体を混ぜて塩・黒こしょうで味を調える。

トマトのお浸し



材料(2人分)

作り方

トマト …… 2個
めんつゆ(2倍濃縮) …… 30ml
①水 …… 60ml
ごま油 …… 大さじ1
大葉(千切り) …… お好みで
白いりごま …… お好みで

- トマトは湯むきして、ヘタをくり抜く。
- ポリ袋に①と②を入れ、出来るだけ空気を抜いた状態で半日から一晩冷蔵庫で漬けておく。
- 器に盛り付け、お好みで大葉や白ごまを振る。