

◎ かわいいひと口そうめん

材料

塩、砂糖、薄口しょうゆ、みりん
お湯で溶いたゼラチン、しょうが
みょうが、きゅうり、そうめん
チャーシュー、小ネギ



作り方

- だしを取る。
水から昆布のだしをとり、沸騰し始めたら火を消す。50mlの差し水をし、混合削り節を入れ、さらに50mlの差し水をし、1分25秒温め、だしをこす。
- 子ども用の具材を準備する。
薄焼き卵を作り、粗熱をとってから、細切りし、錦糸卵を作る。チャーシューは1cm角に切る。小ねぎは細かく刻む。
- 大人用の具材を準備する。
しょうが、みょうが、きゅうりをみじん切りにする。そうめんは30秒ゆでざるにあげる。
- 下ごしらえ(めんつゆ) <市販のめんつゆを代用してもOK>
1でとっただし(半量の250ml)と塩、砂糖、薄口しょうゆ、みりん、お湯で溶いたゼラチンを混ぜ、氷水でさらしつつ、熱を冷ます。
- たこ焼き器に具材を入れて冷やす。(製氷皿でも代用可)
たこ焼き器の半分子ども用、半分大人用の具材を入れその上にまいたそうめんをのせる。さらにゼラチンでとろみをつけためんつゆをかけ、冷蔵庫で1時間冷やした後、お皿に盛りつけ、飾り切りにしただいこんとにんじんを添える。

◎ ネバ!!フワ!!納豆オムレツ丼

材料(2人前)

納豆 2パック
卵 2個
とろけるスライスチーズ 2枚
ネギの小口切り 適量
マヨネーズ 適量

作り方

- ボウルに納豆と付属のタレを入れ混ぜ、溶き卵2個分を加えて、混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し、納豆卵液を流し入れ、軽く混ぜ合わせ、チーズをのせる。
- ふちが固まってきたら、火を止め、2等分して、ご飯をよそった丼2個にのせる。
- その上に、ネギをのせ、マヨネーズをかけてできあがり!!



◎ 簡単!!たらこオムライス

材料(2人前)

あえるパスタソース 2袋 のり
米 2合 マヨネーズ
玉ねぎ 半分
バター 大さじ1
卵 2個

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにする。
- 炊飯器にお米、あえるパスタソース、バター、玉ねぎを入れて、スイッチオン。
- 薄焼き卵を焼く。
- 炊飯器でできたたらこピラフに薄焼き卵をのせ、マヨネーズとのりをちりばめて完成!



◎ ホワイトソースでアレンジランチ

材料(3日分)

玉ねぎ 1個 えび 適量 バター 25g 小麦粉 25g
牛乳 430g コンソメの素 2g
とろけるチーズ 適量
ごはん 適量 食パン1枚
パスタ80~100g
塩 こしょう



作り方

<ホワイトソース>

- 玉ねぎをバターで炒める。
- 火がある程度通ったら、小麦粉を2~3回にわけて加える。
- 牛乳も少しずつ加えて、ダマにならないように混ぜる。
- コンソメで味をととのえる。
- エビを炒めて塩こしょうし、4に加える。

<エビドリア>

- グラタン皿にごはんを入れ、その上からホワイトソースをかけ、軽く混ぜる。
- チーズをのせてトースターやオーブンで焦げ目をつけたらできあがり。

<ホワイトソースパスタ>

- 小分けしたソースを茹でたパスタと混ぜてできあがり。

<パン de グラタン>

- 食パンを八つ切りにして、トースターで焦げめをつける。
- グラタン皿に1を入れ、上から小分けにしたソースをかけ、チーズをかけてトースターで焼いたらできあがり。
(食パンにのせて、チーズをのせて焼くだけでもOK)

◎ フライパンでパニーニ

材料

食パン(8枚切り) 4枚 トマト 1個
バジル8~10枚程度
モッツアレラチーズ 2/3~1個
ベーコンまたは生ハム 2枚 オリーブオイル 適量
バター 適量 塩、こしょう 少々

作り方

- モッツアレラチーズ、トマトは薄切りにする。
- ベーコンは炒めておく。
- 食パンの上に、具材をのせて、軽く塩、黒こしょうを振り、もう1枚の食パンの上にのせる。(挟む)
- フライパンにオリーブオイルとバターを熱し、2を並べる。
- フライ返しで押しつけながら弱火~中火で両面焼く。焼き色がついたら、できあがり。



◎ ホットプレートでチャーハン

材料(4人分)

ごはん 4杯分(お茶碗)
しょうがすりおろし 小さじ1
豚こま肉 200g 卵 2コ
たまねぎ 中1個 油 小さじ1
ピーマン 1個 塩 ひとつまみ
冷凍コーン 50g 濃口醤油 小さじ1
中華だし 小さじ1 こしょう 少々
ごま油 小さじ1

作り方

- たまねぎとピーマンは5ミリの色紙切りにする。
- 卵はボールに割って溶きほぐす。
- ホットプレートを温め、油をひき、1の卵を入れて炒り卵にして、一度取り出す。
- しょうがすりおろしを入れて香りがでてきたら、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、ピーマン、コーンを入れて炒める。具に火が通ったら調味料を入れる。
- ごはんを加えて具と混ぜて、混ぜたら②で取り出し、たいり卵を再度戻して、混ぜながら炒める。
- 味をととのえて、できあがり!

