

## 第2回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

### ①野菜たっぷりそうめん

#### ◎材料(1人分)

そうめん	1束(50g)
トマト	1/2個(ミニトマト3~4個)
オクラ	2本
☆めんつゆ(そうめんつゆ)	大さじ3
☆ツナ缶	1/2缶
◆鶏がらスープの素	小さじ1/2
お湯	大さじ3
◆レモン汁	小さじ1
◆塩こしょう	少々

#### ◎作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、少し沸騰してきたらお湯を少しとっておく(つけタレ用)。そこに◆を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②沸騰したお湯にそうめんオクラを入れ、一緒に茹でる。そうめんのパッケージ通りに茹で、お湯を切る。そうめんは流水で洗い、冷水で冷やし水気を切る。
- ③☆を混ぜ合わせ、そこにトマトを入れる。
- ④①にオクラを入れる。
- ⑤それぞれ盛り付ける。



茹でるときにはたっぷりの  
お湯で茹でましょう☆

☆他にも美味しいアレンジレシピ

#### 冷麺風たれ

- ・酢・キムチ
- ・白だし
- ・めんつゆ

#### ピリ辛豆乳たれ

- ・豆乳
- ・めんつゆ
- ・ラー油

#### とろろ月見たれ

- ・めんつゆ
- ・長いも
- ・うずらの卵

## 第2回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

### ②ゴーヤと厚揚げのチャンプルー

#### ◎材料(1人分)

ゴーヤ	1/2本
厚揚げ	1枚
卵	1個
☆塩	小さじ1/2
☆砂糖	小さじ1/2
◆しょうゆ	小さじ1/2
◆砂糖	小さじ1/2
◆塩コショウ	少々
サラダ油	適量

#### ◎作り方

①ゴーヤは横半分に切る。端を切り落とし半分をさらに縦半分に切る。スプーンを使って中の種とワタを取り除く。



②切り口を下にして端から4mm程の薄切りにする。



豆腐ではなく厚揚げを使う事で  
水っぽくならずコクが出ます♪

③②に☆を入れ全体をよく揉み、5分程置いておく。

④厚揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。卵を溶きほぐし、塩コショウを軽く入れて混ぜる。

ゴーヤは水でよく洗い、水気を絞る。

⑤フライパンに油をひき、厚揚げ・ゴーヤを入れて中火で火が通るまで炒める。

⑥◆の調味料(しょうゆ、砂糖、塩コショウ)を加えて全体になじむまで炒めて溶き卵を回し入れてさらに炒める。

☆冷蔵・冷凍保存する場合→ワタと種の部分から痛み始めるので、取り除いてから保存するのがコツです。

☆ゴーヤの苦みを少なくする方法

油と合わせる  
(豚肉・マヨネーズ  
など)

うま味と合わせる  
(かつお節・うま味  
調味料など)

砂糖・塩を加える

## 第2回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

### ③ツナマヨピーマン

#### ◎材料(1人分)

ピーマン	2個
ツナ缶	1/2缶
☆砂糖	1つまみ
☆塩	1つまみ
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆マヨネーズ	2~3回し程度



#### ◎作り方

①ピーマンは縦半分に切って種とワタを取り、横にして5mm程の細切りにする。



②①を耐熱皿に入れ、ツナ缶の油を少し入れて、電子レンジで600wで1分程加熱する。



ツナ缶蓋で抑えながら傾けると  
缶汁を簡単に切れます

③ピーマンから出た水を捨て、水気を切る。缶汁を切ったツナと調味料☆(砂糖、塩、しょうゆ、マヨネーズ)を加えて和える。

#### ☆無限ピーマンのアレンジ☆

めんつゆ、ごま油、  
にんにくチューブを  
入れて中華風に☆

マヨネーズ、味噌、砂  
糖を入れて味噌  
マヨネーズに☆

めんつゆ、かつお節、  
みりんを入れて  
和風に☆