

第3回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

①ちくわの蒲焼風

◎材料(1人分)

ちくわ	1袋(4・5本)
☆しょうゆ	大さじ1
☆料理酒	大さじ1
☆砂糖	大さじ1
サラダ油	適量

◎作り方

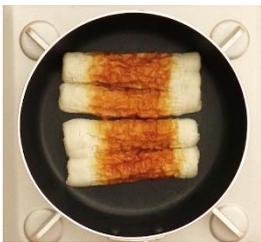
①ちくわを縦半分に切り目を入れて内側の真ん中に切り目を入れる。切り落とさないように内側に4.5本切り込みを入れる。ちくわを横向きに置いて表の表面に細かく切り込みを入れる。



こうして切り込みを入れることでちくわが丸まりにくくなります！

②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ちくわを入れて強火で平らにしながら焼き色が付くまで焼く。

③調味料☆(しょうゆ・酒・砂糖)を混ぜて置き、フライパンに入れて中火で煮からめる。



調味料を入れる前にしっかりと焼き色を付けておくことがポイント☆調味料が焦げやすいので注意！

☆鰻がなくても！蒲焼風レシピ☆ タレは同じ味付けで材料を変えても美味しいです！

- ・魚を使う…イワシ、アジ、サンマ、サバ、アナゴなど
- ・肉を使う…豚バラ肉、鶏モモ肉など
- ・それ以外…ちくわ、茄子、はんぺんなど

焦げ目をしっかりとつけておくと、より蒲焼っぽくなります♪

第3回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

②豚肉の野菜蒸し

◎材料(1人分)

豚薄切り肉	100g程度
カイワレ大根	1袋
ニンジン	1/4本
料理酒	大さじ1
塩コショウ	少々
☆ポン酢	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ1
☆しょうがチューブ	1cm程度

◎作り方

- ①にんじんは細切りにする。
- ②豆苗は根本を切って3等分にする。
- ③豚肉は塩、こしょうを振っておく。大きかったら半分に切る。
- ④豚肉の上にニンジン・豆苗を乗せ、くるくると巻いていく。できたものは耐熱皿に乗せ、肉の上に料理を回しかける。ラップをして電子レンジ600wで5分半加熱する。
- ⑤調味料☆(ポン酢・醤油・しょうがチューブ)を混ぜてタレを作る。お好みで青ネギを入れる。

豚肉はトレイの上で味付けするか、ラップの上で切ることでもな板を汚さずに済みます！

中の野菜は大葉、もやし、キャベツなど好きな野菜に、、、

☆他にも！美味しいタレレシピ☆

しょう油タレ

○醤油大さじ1、鶏がらスープの素小さじ1/2、お好みでラー油・酢

南蛮酢風

○ポン酢大さじ2、砂糖大さじ1/2、水大さじ2

甘めタレ

○ケチャップ大さじ1、オイスターソース大さじ1、酒大さじ1、砂糖少々

第3回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

③モロヘイヤスープ

◎材料(1人分)

モロヘイヤ	1/2 袋
卵	1 個
塩	少々
料理酒	少々
塩・こしょう	少々
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

◎作り方

①モロヘイヤは手でちぎって葉と茎に分ける。茎は下の固い部分は切り落とし、残りを半分に切る。葉は手でばらしておく。



茎と葉を分けて茹でることで
無茎も無駄なく使えます☆

②沸騰した湯に塩、茎を入れて1分程茹で、その後葉を入れて茹で30秒程茹でる。

③ザルに上げ冷水で洗い水気を切る。その後一口大に切る

④卵を溶いておく。鍋に水、料理酒、鶏がらスープの素、しょうゆ、塩コショウを入れて沸騰したらモロヘイヤを加えて1分程加熱する。

⑤溶き卵を回し入れて卵が固まったら火を止める。



卵はよく溶いて起き、回し入れる。
強火でさっと加熱して固まったら
すぐに火を止める！

☆余ったスープの保存方法☆

一人暮らしだと作ったスープが多い、と困る時には、小さいタッパーなどに入れて小分けで冷凍保存できます！時間が無いとき、朝ごはんなどに電子レンジで温めるだけですぐ食べられるのでお勧めです！

☆モロヘイヤが余った時☆

モロヘイヤも、1袋だと量が多いという時には、茹でてからラップに包んで冷凍保存できます。

食べる時には解凍して、しょうゆ・かつお節をのせて食べるとおいしいです。