

第5回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

①おつまみシイタケ(しょう油マヨ・ピザ風)

◎材料(1人分)

しいたけ	1パック
チーズ	上にのせるお好みの量
しょう油	適量
マヨネーズ	少々(お好み)
ケチャップ	適量
パセリ	少々

◎作り方

- ①しいたけは軸を取り除く。
- ②軸は下の石づきを取り除いて手で細かく裂く。裂いたら、かさの上にのせる。
- ③アルミホイルに①を並べて半分はしょう油を垂らし、お好みにマヨネーズをのせる。
もう半分にはケチャップ、チーズをのせ、上からパセリを振る。
- ④オーブントースター(強火)で5分程焼き色が付くまで焼く。

ケチャップの方にはお好みに
コーンやウィンナーをのせても
美味しいです☆

〈おつまみシイタケのアレンジレシピ☆〉

味噌・みりん・マヨネーズを混
ぜ合わせて味噌マヨ味

粉チーズ・パセリ・バター・
ニンニクを混ぜ合わせて
イタリアン風

ひき肉・塩コショウ・卵を混
ぜ合わせたものを
のせて肉詰め

②じゃばらキュウリのしらす和え

◎材料(1人分)

きゅうり	1本
塩	少々
しらす干し	適量
★砂糖	小さじ1と半分
★しょう油	小さじ1と半分
★酢	小さじ1と半分

◎作り方

- ①きゅうりは両側のヘタを切り落とす。包丁を斜めにおいて刃先だけがまな板に当たるように切りながらキュウリに1～2mm幅に斜めに切れ込みを入れる。
裏返して同様に切れ込みを入れた後、全体を2～3cmに切る。
- ②①に塩を入れ軽く混ぜて5分程置き水気を絞る。
- ③★(砂糖・しょう油・酢)を混ぜ合わせて②と和える。
- ④しらす干しを上からかける。

調理法に合ったキュウリの切り方★

☆輪切り(サラダ・和え物)…繊維を断つように直角に、味が染み込みやすいように同じ厚さで切る。

☆斜め切り(サラダ・炒め物)…繊維の方向よりやや斜めに切る。角度をつけて斜めに切ると食感が滑らかに！

☆乱切り(炒め物など)…包丁を斜めに入れて手前に回しながら切る。

◎切るのが難しい時は、割り箸を使ってできます！



割り箸を両側に置いて切るとじゃばらに切ることができます。

③豚肉のもつ鍋風

◎材料(1人分)

豚バラ肉または豚小間切れ肉	100g
キャベツ	2.3枚
ニラ	3~4束
絹ごし豆腐	1/2丁(小さいパックの物であれば1丁)
★砂糖	少々
★にんにくチューブ	1cm程度
★鶏がらスープの素・しょう油	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★水	大さじ3

◎作り方

①キャベツは手でちぎって耐熱容器に入れる。ニラは3cm幅程度に切って入れる。



②豚肉は食べやすい大きさに切って①の上に重ねて、豆腐をのせる。



豆腐が入っていたパックで調味料を作れば洗い物も楽ちん☆

③砂糖、にんにくチューブ、鶏がらスープの素、しょう油、ごま油、水を混ぜた調味料を②にかける。ラップをして電子レンジ600wで5~6分加熱する。



④お好みで白ゴマか黒コショウを振る。

〈おすすめ味変☆〉

キムチを加えてチゲ風に

しょう油を味噌に変えて味噌鍋風に

カレー粉・カレールウを入れてカレー風味に