

第6回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

①スパニッシュ風オムレツ

◎材料(1人分)

卵	2個
牛乳	大さじ1程度
ミックスベジタブル(冷凍)	適量(40~50g)
ロースハム	1枚
塩コショウ	少々
塩	一つまみ
ケチャップ	お好み
サラダ油(オリーブ油)	適量

中の具材はピーマン、しゃがいも、ほうれん草、ウインナーなどお好みのもので♪

◎作り方

- ①ハムは1cm角に切る。卵は溶きほぐしておき、塩、牛乳を入れて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油(オリーブ油)を熱し、中火でミックスベジタブル、ハムの順に加えて炒める。



ケチャップはお好みで付けてください☆

野菜に火が通ったら塩コショウを加えてさらに炒める。

- ③②を溶き卵が入っている器に一旦戻し、混ぜる。フライパンに油を多めに熱し、卵を流し入れる。
- ④丸く形を整えて、火が通ったらひっくり返して裏面も焼く。



☆火を使わずにできる方法

- ①耐熱容器に卵、調味料を加えよく混ぜる。
- ②具材を加えて600wで3分加熱する。
- ③取り出してよく混ぜ、皿に2分加熱する。

〈スパニッシュ風オムレツアレンジレシピ☆〉

中華風

カニカマを具に入れて甘酢あんをかけてあんかけ風

和風

塩鮭やしらす、大葉や昆布茶を加えて和風

ポテトサラダ

市販のポテトサラダに卵を混ぜて焼くだけ!

第6回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

②ちくわのきんぴら

◎材料(1人分)

ちくわ	2本
にんじん	1/3本
☆砂糖	小さじ1/2
☆料理酒	小さじ1
☆しょう油	小さじ1/2
ごま油	少々
白ゴマ	少々

◎作り方

①ちくわは縦半分に切ってから斜め切りにする。にんじんは千切りにする。



②にんじんは電子レンジ 600w で30秒加熱しておく。

③フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れて炒める。その後ちくわを加えて炒める。



④調味料(砂糖・酒・しょう油)を入れて炒め合わせる。白ごまを加えて少し炒める。

きんぴらのアレンジレシピ

☆追加して美味しい！…こんにゃく、ツナ缶、さつま揚げなど

☆残った野菜で！…料理の途中で余った野菜の芯や皮で作ってエコクッキング🌱

☆味変…カレー粉、柚子胡椒、

◎残ったきんぴらのアレンジレシピ☆

ご飯と一緒に炊いて
炊き込みごはん

卵焼きに入れて
和風卵焼きに

春巻きの具に入れ
てきんぴら春巻きに

第6回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

③お惣菜屋さんの味☆中華風春雨サラダ

◎材料(1人分)

春雨(もどさずに)	20g 程度
キュウリ	1/2 本
にんじん	1/3 本
☆砂糖	小さじ1
☆しょう油	大さじ 1/2
☆酢	大さじ1
☆ごま油	少々
水	適量

◎作り方

①にんじん、きゅうりは千切りにする。

②鍋に春雨(もどさない)、にんじん、にんじんが浸るぐらいの水を入れて蓋を少しずらして中火で4～5分程煮立たせる。



③煮立ったら火を止め冷やしておく。

④調味料(砂糖、しょう油、酢、ごま油、水)を耐熱皿に入れて混ぜ合わせ、電子レンジ 600w で 10 秒ほど加熱する。

④③にキュウリ、調味料を加えて混ぜ、冷ましておく。



〈味変春雨サラダレシピ〉

☆【和風】…めんつゆ・ポン酢・ゴマ油に塩を少々加える。めんつゆが効いた春雨サラダは和風に仕上がる。

☆【タイ風】…タイの春雨サラダ、ヤムウンセン風に。焼肉のタレとレモン汁にみりんをプラスすることで再現できます☆ナンプラーが自宅にないという場合でも、この調味料でなら簡単に挑戦できます😊