



## 夏の野菜料理

### みそだれサラダうどん

主食

主菜



エネルギー 372kcal、たんぱく質 15.1 g、  
脂質 14 g、炭水化物 44.7 g、  
食塩相当量 2.8g、食物繊維総量 4.7g

#### 材料(4人前)

うどん(乾麺)	200g	サラダ油	適量
しそ葉	10 枚	みそだれ	
みょうが	4 個	味噌	大 2
なす	2 個	みりん	大 2
レタス	1/2 個	すりごま	大 3
きゅうり	1 本	めんつゆ	160cc
トマト	1 個	(ストレート)	
ワンタンの皮	8 枚	水	160cc
若鶏・ささ身	120 g	ごま油	大 1
酒	少々		

#### 作り方

- ① しそ葉は千切り、みょうがは薄切り、レタスは5mm 幅の千切り、きゅうりは千切り、トマトは乱切りにする。
- ② なすは皮を縦に四か所むき 6 等分にし素揚げにする。
- ③ ワンタンの皮を縦に6等分に切り、油で揚げる。
- ④ 鶏ささ身を、酒の入った湯で茹でて細くさく。
- ⑤ たっぶりの熱湯でうどんを茹で、ぬめりがなくなるまで洗う。水気を切って器に盛り、①②③④をのせみそだれをかける。

### 青じそとウィンナー巻き



エネルギー 357kcal、たんぱく質 10.9g、  
脂質 21.5g、炭水化物 27.8g、  
食塩相当量 1.0g、食物繊維総量 1.6g

主菜

#### 材料(4人前)

ウィンナー	5 本	大判ギョーザの皮	20 枚
じゃがいも(中)	1 個	片栗粉	適量
プロセスチーズ	80g	サラダ油	適量
青じそ	20 枚		

#### 作り方

- ① ウィナーを縦四等分に切る。皮をむいたじゃがいもとプロセスチーズを5mm 角の棒状に切り、じゃがいもはさっと湯がく。
- ② ギョーザの皮に青じそを敷き、①を形良く並べ皮の端に水で溶いた片栗粉をつけ、筒状に巻いて楊枝でとめる。
- ③ ②をサラダ油でカラッと揚げる。

\* お好みで練りからしをつけてお召し上がりください。  
飾りにレタスの千切りやトマトを添えても良い。

## 春雨となすの肉あんかけ

主菜

材料(4人前)



豚ロース 130g  
(薄切り)  
なす 4個  
長ねぎ 1/2 本  
はるさめ 50g  
サラダ油 適量

調味料 A  
酒 小1  
しょうゆ 小1  
しょうが汁 大1

調味料 B  
しょうゆ 大1  
みりん 大1  
砂糖 小1  
片栗粉 大1/2  
水 65cc

作り方

- ① 豚ロースは5mm位の千切りをして調味料 A で下味を付けておく。なすは縦半分にとって皮に斜めの切りこみを細かく入れ一口大に切る。調味料 B を合わせておく。
- ② なすと春雨は 170℃～180℃位の揚げ油で揚げ、春雨を皿に盛りなすを上に乗せる。
- ③ フライパンにサラダ油を少々入れ肉を炒め、調味料 B を加えひと混ぜしてとろみがついたら、②の上に肉をかけ小口切りした長ねぎをのせる。  
\*春雨は緑豆不可

## 麻婆なす

主菜

材料(4人前)



なす 4 個  
豚ひき肉 150g  
長ねぎ 2/3 本  
しょうが 1 片  
にんにく 中 4 片  
トウバンジャン 大1

サラダ油 大 4  
サラダ油 大 1/2  
片栗粉 大 2/3  
水 大 2  
ごま油 少々

調味料 A  
オイスターソース 大 2  
味噌 小 2  
砂糖 小 2  
酒 小 2  
鶏ガラスープの素 小 1  
こしょう 少々  
水 200cc

作り方

- ① なすは乱切り、長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大 4 を入れ、なすを中火で時々転がし乍ら揚げ焼きにして取り出しておく。
- ③ サラダ油大 1/2 を足し、しょうが、にんにくを入れ、中火にかけトウバンジャンを入れ香りが立つまで炒める。ひき肉を加え炒め、ぼろぼろになったら長ねぎを加えてさっと炒め、調味料 A を加え②を入れる。強火にして煮立ったら、片栗粉を水大 2 で溶いて全体に入れ手早く混ぜ、とろみがついたらごま油を入れ、さっと混ぜる。

## 揚げなすの香りづけ

副菜

材料(4人前)



なす 5 個  
にんにく 1 片  
長ねぎ 10cm

しょうが 1 片  
いりごま 大 2  
サラダ油 適量

つけ汁  
しょうゆ 大 2  
酢 大 2  
みりん 大 1  
ごま油 大 1

作り方

- ① なすの皮を放射状に包丁目を入れ、一口大に切り水に漬けてあく抜きする。
- ② にんにく、長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ③ つけ汁の調味料をボールに合わせ、②といりごまを加えませる。
- ④ ①のなすの水気をよく拭き取って熱したサラダ油に入れ、縁がこんがりとなるまで箸で返しながらか揚げ、油をきり熱い内につけ汁に入れ味をなじませて盛りつける。

## なすの煮びたし



\*ししとうの代わりに、オクラを使っても良く、ラー油を少々入れると美味しいです。

### 副菜

### 材料(4人前)

なす	4 個	ごま油	大 1.5	調味料 A	
ししとう	1 袋	和風顆粒だし汁	250cc	しょうゆ	大 1
				砂糖	大 1
				みりん	小 2

### 作り方

- ① だし汁と調味料 A を合わせておく。
- ② なすは縦半分に切り、皮目を格子切りにする。皮目から、ごま油を敷いたフライパンで焼き、焼けたら裏返し、①を入れ、フタをして 3～4 分蒸し煮する。
- ③ 仕上げにししとうを入れ、少し煮る。

## 揚げなすとトマトの冷たいサラダ



### 副菜

### 材料(4人前)

なす	6 個	調味料 A	
たまねぎ	1/2 個	砂糖	小 1
トマト	2 個	塩	小 1/2
パセリ	少々	酢	大 2
青じそ	少々	レモン汁	大 2
サラダ油	適量	ごま油	大 1

### 作り方

- ① 調味料 A を合わせて、玉ねぎ・パセリ・青じそをみじん切りにし加えドレッシングを作る。
- ② なすは皮をむき縦に四等分に切り高温のサラダ油で素揚げし、揚げたてを①に入れて味をしみ込ませる。
- ③ トマトを乱切りにし②に入れ冷蔵庫で寝かせる。

## ロールなす



### 副菜

### 材料(4人前)

なす	4 個	調味料 A	
きゅうり	1 本	味噌	大 4
長ねぎ	1/2 本	砂糖	大 4
サラダ油	適量	みりん	大 1
すりごま	大 1	テンメンジャン	小 1
		コチュジャン	少々

### 作り方

- ① なすはヘタを取り縦に 4～5 枚に切り水にさらす。きゅうりは 4cm の長さの千切りにする。ねぎは 3cm の長さのしらがねぎにし水にさらす。それぞれをキッチンペーパーで水分をとる。
- ② 調味料 A を鍋に入れ火にかけて練り混ぜ、練りみそを作る。仕上げにすりごまを入れる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、なすを少し焼き目がつく位に両面を焼く。
- ④ 焼いたなすの片面に②の練りみそ(適量)をぬり、はじにきゅうり、長ねぎをのせくるくると巻く。巻き終わりを下にして皿に盛る。



## かぼちゃと枝豆の一口ボール



### 副菜

### 材料(4人前)

かぼちゃ 500g  
えだまめ 40g  
(ゆで・中身)  
たまねぎ 150g

ベーコン薄切り 50g 薄力粉 30g  
塩 小 1/2 全卵 100g  
こしょう 適量 パン粉 45g  
オリーブ油 大1 サラダ油 適量

### 作り方

- ① かぼちゃを一口大に切り、蒸して潰す。えだまめをさやごと固ゆでし中身を取り出し冷ます
- ② ベーコンは1cm角、たまねぎを薄切りにし、オリーブ油で炒め塩・こしょうする。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、一口サイズに丸める。薄力粉、とき卵、パン粉の順にまぶしてサラダ油でカラッと揚げる。

## いんげんの白和え



### 副菜

### 材料(4人前)

いんげん 100g  
にんじん 30g  
木綿豆腐 1/3丁

#### 調味料 A

すりごま	大 2	しょうゆ	小 1
砂糖	大 1	マヨネーズ	小 1
塩	小 1/3	(全卵)	

### 作り方

- ① いんげんは斜め切り、にんじんは細切りにし茹でる。
- ② 調味料 A を混ぜあわせる。③ 水切りした豆腐を滑らかになるように潰す(すり鉢、またはボールに入れ泡立て器で混ぜてもよい)。
- ④ ①～③を混ぜ合わせる。

## 糸こんにゃくのごま酢和え



### 副菜

### 材料(4人前)

糸こんにゃく 200g  
(1袋)  
油揚げ 1/2枚  
きゅうり 1本  
にんじん 1/3本

#### 調味料 A

和風顆粒だし	1g
しょうゆ	大 1
砂糖	大 1

#### 調味料 B

すりごま	大 3
しょうゆ	大 3
酢	大 3
砂糖	大 2

### 作り方

- ① 糸こんにゃくは4cm位に切り、ゆでてあくを抜く。油揚げは細切りにし、きゅうりはななめ薄切りにして細切り、にんじんは細切りにする。
- ② こんにゃく、にんじん、油揚げを鍋に入れ、ひたひたの水に調味料 A をいれ、汁がなくなるまで煮た後冷ます。水分を絞ったきゅうりと、調味料 B をいれ和える。

## すごもい 千切りじゃがいものにぎり揚げ



\*じゃがいものでんぷんを利用するので水に晒してはいけない。  
\*付け合せに、ブロッコリー、サラダ菜、赤ピーマンなどを添えると彩りがよくなる。

### 副菜

### 材料(4人前)

じゃがいも	中 3 個	豚ひき肉	100g
にんじん	少量	片栗粉	適量
青しそ	10 枚	サラダ油	適量
しょうが	1 片	塩	少々
		こしょう	少々

### 作り方

- ① 青しそとしょうがをみじん切りにし、ギュッとしばって水分を除く。ひき肉と混ぜ合わせ、塩・こしょうをして粘りが出る迄混ぜる。20 個に分けて団子にしたものに片栗粉をたっぷりまぶす。
- ② じゃがいもは皮をむきできるだけ細かい千切りにする。にんじんを千切りにする。
- ③ じゃがいもとにんじんを、配色良く手のひらに並べ、①のだんごをのせ形よく握り、サラダ油できつね色になるまで揚げる。

## その他 の 野菜料理

### きゅうりのしょうゆ漬け



\*好みで千切り生姜と鷹の爪を加えても良い。

### 材料

きゅうり	5 本	つけ汁	
		しょうゆ	100cc
		砂糖	大 1
		みりん	50cc
		酢	大 1

### 作り方

- ① 漬け汁を煮立てて冷ましておく。
- ② 大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし 2 分間きゅうりを茹でる。一旦きゅうりを取り出し 5 分間置き、再び 1 分間茹でる。冷めたきゅうりを 2～5 ミリの輪切りにして水気を軽く絞る。
- ③ 漬け汁にきゅうりを入れ漬け込む。

### じゃがいも餅



### 材料

じゃがいも	5 個 (600g)	片栗粉	大 3	[ 有塩バター 20g しょうゆ 大 1 ]
		塩	少々	
		こしょう	少々	
		サラダ油	小 1/2	

### 作り方

- ① じゃがいもは皮つきのまま 4 つ割位に切って蒸し器で蒸す。竹串がスーと通るくらいになったら熱い内に皮をむいてボールに入れ塩・こしょうし漬す。同量の水で溶いた片栗粉を混ぜ、こねてひとまとめにし、まな板の上で転がして直径6cmくらいの棒状にしたら、端から1cmの輪切りにする。
- ② フライパンを熱しサラダ油を薄くひいて、①を並べて両面を焼き取り出す。
- ③ フライパンが熱いうちに有塩バターとしょうゆを入れ溶かし②をからめる。