

梅雨に負けない初夏の献立

揚げなすの肉みそのせ

☆4~5人分の材料です

《材料》・なす…4本（へたを取り、強めの塩水につける）

- ・鶏ひき肉…150グラム
- ・卵黄…1個分
- ・塩、こしょう…少々
- ・ごま油（炒め用）…適量

調味料

みそ 大さじ2
鶏がらスープ 100cc
みりん 大さじ1
おろししょうが 小さじ半分
砂糖 小さじ1（お好みで）

《作り方》

- 1 なすの水気を切り（ペーパーで取る）多めの油で焼いておく。
- 2 フライパン等にごま油を少量入れ、鶏ひき肉を軽く炒め調味料を加え煮詰める。
- 3 煮汁が少しになったら卵黄を加え、すぐかき混ぜ火を止める。（肉みそ）
- 4 揚げなすの上に肉みそをのせ出来上がり。

*鶏がらスープはだし汁でもよい。鶏肉を豚ひき肉にしてもOK！

*中華めんの上に肉みそをかけて食べるのもおすすめです！

豚と長芋の梅ソース炒め

☆4~5人分の材料です

《材料》・豚こま肉…150グラム位（塩、こしょう、片栗粉小1程まぶす）

- ・長芋…150グラム位（皮を取りビニール袋に入れたたく）
- ・しめじ…1/2パック位
- ・ごま油…大さじ1位
- ・塩、こしょう…適量

調味料

梅肉 大さじ1位
酒・水 各大さじ1位
白だし 小さじ1

《作り方》

- 1 フライパンにごま油を入れ、豚肉、しめじを炒め、ほぼ火が通ったら長芋を加えよく炒める。
- 2 調味料を合わせ加え入れる。味をみて塩、こしょうをする。

*水溶き片栗粉で軽くとろみをつけてもよい。

*仕上げに、小口ネギ、かつお節等入れて下さい。

*塩のみの梅干し使用の際、酒⇒みりん、白だし⇒めんつゆに変えるのもOK！！

たまごスープ

☆5人分の材料です

《材料》・たまご…1個と残りの卵白

・鶏がらスープ…750cc(又は600~750ccとスープの素大さじ2位)★スープの種類により加減

・水溶き片栗粉…適量(とろみ加減はお好みで)

・塩, こしょう, 酢, ラー油等はお好みで。

*小口ネギ等、薬味があると色どりがきれいです!!

《作り方》

1 鍋にスープを沸かし、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

2 たまご液を少しずつ流し入れる。

3 味をみて、塩, こしょうを等お好みで。

4 器に入れ、小口ネギ等飾って出来上がり。

*夏は酢やラー油を入れて、スーラントン風にしてもよいですよ~!!