

8/31は野菜の日「野菜をおいしく食べよう！」

○開催日 2021年8月24日(火)
 ○講師 管理栄養士 二本木ゆうこ 先生
 ○主催 (株)日本食糧新聞社

NISSHIN **Oillio** 【商品提供】
 日清オイリオグループ(株)
 ◇日清こめ油プラス
 ◇日清かけて香る純正ごま油

◆鶏そぼろと夏野菜のフライパンビビンパ◆

〈材料〉4人分

ご飯 800g

●鶏そぼろ

鶏ひき肉 150g

砂糖 大さじ1

酒 大さじ2/3

醤油 大さじ1

●炒り卵

卵 2個

塩 少々

だし(または水) 小さじ2

ごま油 小さじ1/3

●なす 3個

(A + 醤油)

●もやし 200g

(A + 鶏ガラスープの素 + 塩)

●オクラ 1パック

(A + だし + 塩)

●赤パプリカ 1個

(ごま油、砂糖 + 醤油 + 水、ごま)

●きゅうり 1本

(砂糖 + 酢 + 一味唐辛子)

A { 長ねぎ(みじん切り) 1/2本
 ごま油 適量
 おろしにんにく 適量

〈調味料〉
 いりごま(白)
 ごま油
 砂糖、醤油
 酢、塩
 一味唐辛子
 コチュジャン

★レンジ調理は耐熱容器を使用。

★電子レンジ加熱は「強」を使用。扱い時には蒸気がかなり熱いので火傷に注意しましょう。

〈作り方〉

- 【鶏そぼろ】 容器に全ての材料を入れよく混ぜ、ラップをかけレンジで3分、かき混ぜて様子を見ながら火を通す。
- 【炒り卵】 容器に全ての材料を入れよく混ぜ、ラップなしでレンジで2分、かき混ぜて様子を見ながら火を通す。
- 【なす】 割きやすいように切り目を入れて、ラップを巻きレンジで4分(目安)加熱。割いてAと醤油で味つけ。
- 【もやし】 容器に入れラップしレンジで3分(目安)加熱。汁気を切りA、鶏ガラスープの素(小1/3)、塩で味つけ。
- 【オクラ】 塩を軽くまぶしこすりあわせてさっと洗い、容器にいれラップしレンジで1分強(目安)加熱する。乱切りにしA、だし(大1)、塩で味をつける。
- 【赤パプリカ】 薄切りし、フライパンにごま油を熱し炒める。砂糖(大1)、醤油(大1)、水(大1)を合わせて加え炒り煮する。火を止めてごまをふる。
- 【きゅうり】 縦2つに切り斜め薄切りにし、塩一つまみを加えて5~10分おき水け絞る。砂糖(大1/2)、酢(大1)、一味唐辛子少々で味つけ。
- 【仕上げ】 フライパン(24~26cm)にごま油を熱し、ご飯を入れて軽く混ぜて広げ、中火で2~3分焼く。ごはんの上に7種の具材を彩りよくのせ、お好みでコチュジャンを添えいただく。

◆きゅうりと豚バラ肉の香り炒め◆

〈材料〉4人分

きゅうり 3本

豚バラ薄切り 100g

にんにく(みじん切り) 1片

生姜(みりん切り) 1片

塩 適量

サラダ油 適量

A {

醤油 大さじ1・1/3

砂糖 大さじ2/3

酒 大さじ1

水 大さじ1

鶏ガラスープの素

小さじ1/3

ごま油 適量

粗びきこしょう 少々

〈作り方〉

- ①きゅうりは軽く塩をまぶし板摺りし、さっと洗って乱切りにする。豚バラは4cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油、にんにく、生姜を入れて火にかけ、香りが立ったら豚肉を加え炒める。きゅうりを加えさらに炒め(A)を加え、強火で汁気を飛ばしながら炒め火を止める。ごま油と粗挽きこしょうを加える。

◆簡単かぼちゃのモンブラン◆

〈材料〉6個分

かぼちゃ

(種をとったもの) 200g

クリームチーズ 40g

砂糖 大さじ2~

塩 一つまみ

ホイップクリーム 適量

ビスケット 6枚

〈作り方〉

- ①かぼちゃは大き目に切り、皮つきのままレンジで加熱する。スプーンで皮から実をくり抜きボウルに入れ、熱いうちに2cm角に切ったクリームチーズを加え、マッシャー、へらで滑らかなペースト状にする。砂糖と塩を加え混ぜる。
- ②ビスケットに①を絞り出し袋(無い場合はスプーン)で丸く絞る。ホイップクリームと切ったかぼちゃの皮で飾りつける。

※かぼちゃの甘さにより砂糖は加減します。