

♡ピーマンのちりめん丼

【材料】

- ・ピーマン / 1ケ
- ・ちりめん / 8g
- ・ごま油・しょうゆ / 少々
- ・ごはん / 1膳

♡たまご焼き

【材料】

- ・たまご / 1ケ
- ・牛乳 / 大さじ1/2
- ・砂糖 / 小さじ1
- ・塩 / 少々

♡にんじんのおひたし

【材料】

- ・にんじん / 5~6cm
- ・かつおぶし / 少々
- ・しょうゆ / 少々
- ・アルミ箔 / 20~30cm
- ・水 / 大さじ2

♡豆腐とわかめのみそ汁

【材料】

- ・豆腐 / 1/16丁
- ・乾燥わかめ / 少々
- ・みそ / 梅干1ケ分くらい
- ・粉かつお / 適宜
- ・アルミ箔 / 20~30cm
- ・水 / 50cc
- ・熱湯 / お湯を足すのに使用
- ・小ねぎ等 / あればお好みで

5分で作る調理手順

①フライパンを火にかける。

②ピーマンもフライパンへ

- ①ピーマンのヘタを落とし、種をとって縦方向に千切りにする。
- ②フライパンの上にアルミ箔をひいてごま油を入れ、ピーマンを入れて炒める。

⑧炒め合わせてごはんへ

- ③ピーマンに火が通ったら、ちりめんを入れて炒め合わせ、香り付けにしょうゆを鍋肌から回し入れる。
- ④ごはんを茶碗に盛り、ピーマンとちりめん炒めを乗せる。

⑤たまご液の準備

- ①たまごと牛乳・調味料をよく混ぜる。

⑨たまごを焼く

- ②フライパンに少量の油を入れ、なじませる。一気にたまご液をフライパンに流し入れ、薄焼きたまごを焼く要領でフライパンを傾け、たまごを薄く広げる。
- ③たまごが固まり始めたら、左右1/3を中央へ折り1/3の幅にする。
- ④向こうから手前にクルクルと巻く。(形がくずれる場合は、ラップやアルミ箔などに包んで形を整え余熱で型をつける。)
- ⑤焼き上がったたまご焼きを3~4等分に切り、盛り付ける。

③にんじんをフライパンへ

- ①にんじんの皮をむき、残りの食べる部分をピーラーで薄くけずるようにして切る。
- ②アルミ箔ににんじん・水を入れ、中からこぼれないように包む。
- ③アルミ箔に包んだにんじんを、火に掛けたフライパンに入れ、蒸して火を通す。

⑥にんじんをあえる

- ④火が通ったにんじんをボウルに引き上げ、かつおぶし・しょうゆであえて味をととのえる。
- ⑤盛り付ける。

④豆腐をフライパンへ

- ①豆腐は、食べやすい大きさに切る。
- ②アルミ箔に豆腐と水を入れ、こぼれないように包む。
- ③アルミ箔に包んだ豆腐を、火に掛けたフライパンに入れ、火を通す。

⑦お椀に入れお湯を注ぐ

- ④お椀に乾燥わかめ・粉かつおぶし・みそを入れる。
- ⑤火が通った豆腐をお椀の中に汁ごと入れる。いい塩加減になるまで、熱湯を入れ調節する。