

《和食朝ごはん編》

ピーマンとちりめん丼

たまご焼き

にんじんのおひたし

豆腐とわかめのみそ汁 (おまけ)



♡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

【作り方】 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フライパンを熱し、ごま油を入れピーマンを炒める。★1
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。★2
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。

♡たまご焼き (大きなフライパンで焼く方法)

【材料】 ・たまご／1ケ
・牛乳／大さじ1/2
・砂糖／小さじ1
・塩／少々

【作り方】 ①たまごと牛乳・調味料をよく混ぜる。
②フライパンに少量の油を入れなじませる。★3
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。

♡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

【作り方】 ①にんじんは皮をむき、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。★1
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。

♡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

【作り方】 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。★1
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。

時短のコツ

★1 の3つが同時に一つのフライパンに入る。★1 の後は豆腐とにんじんを外に出し、★2・★3 の順番で同じフライパンを使う。