

テーマ：「初夏の野菜料理」

1 レタスの豚肉あんかけ

材料	1人分	2人分	調理方法
豚もも肉薄切り	60g	120g	① 豚肉はひと口大に切って、こしょうを振り片栗粉をまぶす。
片栗粉（こしょう）	5g	大1	② フライパンに油を入れ、①を焼く
油	3g	大1/2	③ レタスは大きめに手でちぎって、さっと茹でる
レタス	70g	140g	③ しめじはいしづきを取って、ばらしておく
しめじ	25g	50g	④ 鍋に水とその他調味料を入れて、生姜はすりおろして入れ、
酒	4cc	大1/2	沸いてきたらしめじを入れて、一煮立ちさせる
みりん	3cc	小1	⑤ ④の火を弱めて②の豚肉を入れ、少しとろみがついてきたら
中華だしの素	1g	2g	火を止める
オイスターソース	6g	大1	⑥ お皿に③のレタスを敷き、中央に豚肉を盛り付けるように
生姜	適宜	適宜	あんかけにする
水	50cc	100cc	

2 夏野菜のオープンオムレツ

材料	1人分	2人分	調理方法
トマト	40g	80g	① トマトは大きめザク切り、なすとズッキーニは半月切りに
なす	20g	40g	する。熱したフライパンに入れて、火を通して水気を飛ばし、
ズッキーニ	25g	50g	一旦取り出す。
卵	1/2個	1個	② 卵を溶き、牛乳とコンソメを入れて混ぜる。
牛乳	大1/2	大1	③ フライパンに油を敷き熱し、②を入れて箸で軽く混ぜる。
顆粒コンソメ	0.7	小1/2	そこに①野菜をちりばめるように入れて、上からスライス
油	小1/2	小1/2	チーズをのせ、蓋をする。
とろけるチーズ	1/2枚	1枚	④ 卵に火が通り、チーズが溶けたら火を止める。
			あればハーブミックスをかける。

3 ヨーグルトゼリー

材料	1人分	2人分	調理方法
プレーンヨーグルト	50g	100g	① ヨーグルトと牛乳は常温に出しておく
牛乳	50cc	100cc	② ゼラチンは水にふやかしておく
砂糖	8g	16g	③ ヨーグルト、砂糖、レモン汁をよく混ぜる
レモン汁		大1/2	④ ②を500wレンジに30秒かけて溶かし、③に加えてよく混ぜる
ゼラチン		2.5g(1/2袋)	⑤ さらに牛乳も加えてよく混ぜ、器に入れる
水		大1と1/2	⑥ 1cm角程度に切ったキウイフルーツをのせて、冷蔵庫で
キウイフルーツ	20g	40g	冷やし固める