

木綿豆腐はゆでると中の水分が抜けて水切りができます



けんちん汁

フルーツマチェドニア



マチェドニアは、イタリアのフルーツポンチのようなもの。好みのフルーツを入れて

**<材料(2人分)>**  
木綿豆腐…1/4丁、ニンジン…20g、  
こんにゃく…1/8丁、ダイコン…40g、  
万能ネギ…少々  
だし汁…カップ2  
塩…小さじ1/2  
うす口しょうゆ…小さじ1  
サラダ油…適宜  
※30ページでだしのとり方を紹介

**<作り方>**  
①豆腐はゆでて水切りする。  
②ニンジン、ダイコン、こんにゃくは4センチの長さの短冊切りにし、万能ネギは幅1センチほどの斜め切りにする。  
③鍋を熱してサラダ油をなじませ、②の万能ネギ以外を炒め、①を加えて細かく砕き、だし汁を加えて煮る。あくが出たら取る。  
④材料がやわらかくなったら塩とうす口しょうゆを入れ、おわんに盛って万能ネギを散らす。



**<材料(2人分)>**  
イチゴ…4個  
キウイ…1/4個  
バナナ…1/4個  
オレンジ…1/4個  
アイスコーヒー用シロップ…1個  
キルシュワッサー(サクランポのお酒)…  
小さじ1/3※なくてもよい  
レモン汁…小さじ1/3  
ミントの葉…4枚

**<作り方>**  
①各フルーツを1センチの角切りにする。  
②ボウルにシロップ、キルシュワッサー、レモン汁を混ぜ合わせ、そこに①を入れて漬け込み、冷蔵庫で2時間ほどおく。  
③器に盛り付け、ミントの葉をそえる。



←30ページに続く

ポリウムも栄養も満点のご飯を彼に食べさせてあげたい。そんな女性たちに、簡単な家庭料理のレシピをお届けします。まごころ込めた手料理で、彼の胃袋をしっかりとつかんじやいましょう。知っておきたい料理の基本も併せて紹介します。



【教えてくれたのは】  
総合力レッジSEO富山校校長  
瀬尾三礼さん

「今回は、彼が元気でいられるように、栄養バランスを考えているんな食材を取り入れました。食材で彩りを添えたり、盛り付けを工夫したりするだけで、より一層おいしく見えます。お料理はあまり難しく考えず、楽しんで作ってください」



「おかわり」が聞きたくて  
栄養満点！彼ごはん

**<材料(2人分)>**  
豚肉(しょうが焼き用)…140g  
豚肉のタレ/みそ…大さじ1、しょうゆ…  
小さじ2、みりん…大さじ1、砂糖…小さじ  
1、酒…小さじ2、しょうが汁…10g  
キャベツ…1枚、もやし…1/4袋、  
ニンジン…20g、塩・コショウ…各少々、  
サラダ油…適宜、ご飯…丼2杯分、  
白ゴマ…適量、マヨネーズ…適量、  
万能ネギ…少々、紅しょうが…少々  
※30ページでご飯の炊き方を紹介

**<作り方>**  
①豚肉は4センチ幅に切り、タレに漬け込む。ニンジンは千切り、キャベツは短冊切り、万能ネギは小口切りにする。  
②フライパンにサラダ油を熱してニンジン、キャベツ、もやしを炒め、軽く塩・コショウをし、盛り付けたご飯の上に乗せる。  
③サラダ油をたして、①の豚肉を入れて焼く。肉に火が通ったら、②に盛り付ける。漬けて残ったタレをフライパンに入れて軽く火を通し、肉の上にかける。  
④白ゴマをふって、マヨネーズを絞り、紅しょうがと万能ネギを散らす。



豚肉のしょうが焼き丼

魚の香味焼き

**<材料(2人分)>**  
魚…2切れ(写真はフクラギ)  
塩…少々  
青じそ/青じそ…4枚、ネギ…5センチ、シ  
ョウガ…少々  
酒…小さじ2、しょうゆ…小さじ2、サラ  
ダ油…適量、オクラ…2本  
※30ページで魚のさばき方を紹介

**<作り方>**  
①魚の切り身の両面に軽く塩をふる。  
②青じそ、ネギ、ショウガはそれぞれみじん切りにする。  
③オクラは塩をまぶしてさっとゆでておく。  
④フライパンにサラダ油を熱し、魚の両面を焼く。  
⑤火が通ったら④に②をのせ、酒としょうゆをかけて味付けし、器に盛る。  
⑥④のフライパンに③を入れて焼き汁をからめ、斜め半分切って器に盛り付ける。



魚は生ジャケやサバなどでも良い

ネギのみじん切りするときは、両面に斜めに細かく切り込みを入れてから小口切りにしていくと簡単です