

みそしる なすの味噌汁



ざいりょう 材料：4人分
 にんぷん
 みす 水 720ml
 にほ 煮干し 20g
 なす 1/2本
 あぶらあ 油揚げ 1/2枚
 まい
 ばんのう 万能ねぎ 2本
 ほん
 みそ 味噌 大さじ3
 おお

1

鍋に分量の水を入れ、煮干しを加えて、しばらくおきます。(30分程度)

2

なすはヘタを取ってから、縦半分に切り、1cm幅の半月切りにし、10分ほど水につけてアクを抜きます。

3

油揚げは、油抜きをしてから、5mm幅に切ります。

4

万能ねぎは、小口切りにします。



5

①の鍋に火をかけ、ブクブク煮立ったら、煮干しを取り出します。



6

ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶きます。

7

⑤のだし汁になすと油揚げを入れ、火が通ったら、⑥の味噌を混ぜいれます。

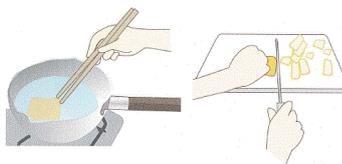
8

お椀に盛り付けて、万能ねぎをちらして、出来上がりです。

できあがり

油抜きとは

油で揚げてある食品の表面の油を取り除くことです。油くさがさが抜け、味がしみこみやすくなり、おいしく仕上がります。



たまごや 卵焼き



ざいりょう にんぷん
材料：4人分

たまご こ 3個
さとう こ 小さじ1
うすくちしょうゆ こ 小さじ1/2
しお ひとつまみ
サラダ油 あぶら てきりょう 適量

ひとつまみ

しょうしょう すこ おお
少々よりも少し多め。
おやゆび ひと ゆび なかゆび
親指、人差し指、中指の
3ほん ゆびさき しぜん
3本の指先で自然につま
りょう
んだくらの量。

1

ボウルに卵を割り入れます。



2

さいばし きみ あわだ
菜箸で黄身をつぶしながら泡立ってない
ように溶き混ぜ、砂糖、醤油、塩を
あ合わせます。少し大きな白身の塊
は、箸ですくって切ります。

3

ひかげん ちゅうび あぶら
火加減は中火で油をし
っかりひく。

4

たまごや き あたた かくにん
卵焼き器が温まっているかを確認
する。(箸先で卵液を落とすとき
“ジュ”っと音がして、一瞬で液が
かた ぜったい たまご い
固まるまで絶対に卵は入れない。)

5

らんえき い きんいつ
卵液を1/3入れ、均一に
ひろる。プクプク膨らんで
きたところは箸先でつ
き、均一に火が通るように
する。

6

しろみ はんじゆく かた
白身が半熟に固まりかけた
ら、奥から手前に箸でつかみ
ながら巻いていく。



7

ま お たまご
巻き終わったら、卵を
おく おく ふたたび すべ
奥に再び滑らせて
うつ てまえ
移し、手前にさっと
あぶら ひ
油を引きなおす。



8

あ
空いたところに卵液を流し入れ、
はし たまごや した い も あ
箸を卵焼きの下に入れて持ち上げ、
した らんえき なが こ
下にもしっかりと卵液を流し込む。



9

かいめ さぎょう おな はんじゆく
1回目の作業と同じく、半熟になっ
たら奥から手前に巻いて、奥に滑らせ油
をおく てまえ ま おく すべ あぶら
を引き、また卵液を流し入れる。

10

すうかいなが あと この や いろ や あ
数回流しいれた後、好みの焼き色で焼き上げる。



オクラとトマトのおかか和え



- ざいりょう じんぶん
材料：4人分
- | | | | |
|------|--------|-------|--------|
| オクラ | 8本 | ☆濃口醤油 | 大さじ1 |
| トマト | 中1個 | ☆酢 | 大さじ1 |
| すりゴマ | 大さじ1/2 | ☆みりん | 大さじ1/2 |
| かつお節 | 3g | | |

1

オクラはさっと茹で、2～3個に切ります。



2

トマトはひと口で食べられる大きさに切ります。



3

☆の調味料を混ぜ合わせます。



4

トマト、オクラを③の調味料を和えます。

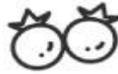
5

かつお節、すりゴマをからめて出来上がりです。

できあがり

ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。



からいもでんぷん de わらびもち

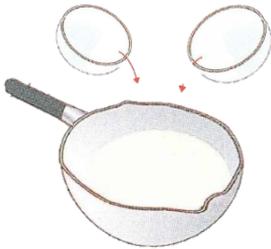


ざいりょう にんぷん
材料：4人分

からいもでんぷん粉	22g
砂糖	5g
水	280cc
☆きな粉	20g
☆黒砂糖	12g
☆塩	少々

1

鍋にからいもでんぷん粉と砂糖を混ぜておきます。



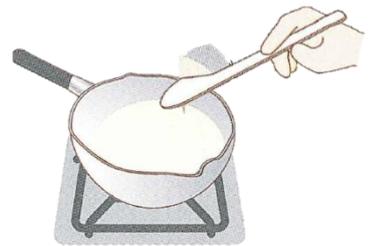
2

①に水を少しずつ加え溶かします。



3

②を火にかけ、透明になるまで練ります。



4

火を止めて粗熱が取れたら容器等に移しかえて冷蔵庫で冷まします。

5

☆の材料を合わせて、食べる前にきな粉をまぶして出来上がりです。

できあがり



でんぷんとは

サツマイモ・じゃがいも・サトイモなどのいもの仲間から取り出されるものです。芋を包丁で切って、しばらくすると包丁に白い粉のようなものがつきます。それが「でんぷん」です。