

テーマ：『初夏の野菜料理』

1 夏野菜マーマー豆腐

材料	1人分	2人分	調理方法
豚挽き肉	50 g	100 g	① 長ネギ、にんにく、生姜はみじん切りにする
茄子	50 g	100 g	② 茄子は拍子木切りにし水にさらす、トマトは一口大に切る
トマト	30 g	60g	しめじは石づきを取りほぐしておく
しめじ	15g	30 g	③ 木綿豆腐は1.5cm角に切り、レンジで600w2分程加熱し
木綿豆腐	60g	120 g	ざるに上げて水を切る
白ネギ	10g	20 g	④ 調味料は全部合わせて、容量の水でよく溶かしておく
にんにく	少々	小1片	⑤ フライパンで挽肉を炒め始め、油が出始めたら、
生姜	少々		そこに①を入れて、香りが立ち肉の色が変わるまで
料理酒	3 g	小1強	よく炒める
さとう	2 g	小1強	⑥ 茄子、トマト、しめじも加えて、よく炒める
みりん	3 g	小1強	⑦ 更に、合わせておいた調味料を加え、弱火で5～7分程
醤油	3 g	小1強	茄子がくたとなるまで煮る
中華だしの素	1 g	小2／3	⑧ 水切りした豆腐を加えて混ぜ、さらに2～3分煮る
コチュジャン	2 g	小2／3	⑨ 水溶き片栗粉を少しづつ回し入れながら、混ぜる
味噌	2 g	小2／3	とろみが決まったら、弱火で混ぜながら1分弱加熱する
水	30cc	60cc	（加熱しすぎない）
水溶き片栗粉	適宜		

2 キウイ入りサラダ

材料	1人分	2人分	調理方法
ゴールドキウイ	20 g	40 g	① キウイは皮をむき、薄めのちょう切りにする
胡瓜	30 g	60 g	胡瓜は長さ3～4cmの細切り、水菜も3～4cmに切る
水菜	15 g	30 g	② 調味料をよく混ぜ合わせる
塩麹	大1／4	大1／2	③ ①、②をボールに入れて、よく混ぜ合わせる
酢	小1	小2	
オリーブオイル	小1／4	小1／2	
こしょう	少々	少々	

3 生姜入豆乳ゼリー黒蜜かけ

材料	1人分	2人分	調理方法
粉ゼラチン	2. 5g	5g	① 粉ゼラチンは水と混ぜてしばらくおく
水	大1	大2	② 生姜はすりおろして絞り、絞り汁を取る
生姜	7 g	14 g	③ 鍋に豆乳と黒糖を入れ、弱火で混ぜながら、黒糖を溶かす
豆乳	80cc	160cc	溶けたら、①と②を加えて、混ぜながらゼラチンを溶かす
黒糖（粉末）	7 g	大1. 5	④ ゼラチンが溶けたら火から下ろし、粗熱を取ってから、
（黒蜜用）			容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める
黒糖（粉末）	大1	大2	⑤ （黒蜜を作る）鍋に黒糖と水を入れて弱火に掛ける
水	大1	大2	混ぜて黒糖を溶かし、その後も絶えず混ぜながらとろみが
			つくまで5分ほど加熱する
			⑥ 固まったゼリーに黒蜜をかけていただく