



1トマト入りたまご丼セット

- (1)トマト入りたまご丼
- (2)とろろ昆布のおつゆ
- (3)塩きゅうり



*レシピ考案:料理研究家 大原 千鶴 氏

*主催:京都府、大阪ガス株式会社、きょうと食育ネットワーク



令和3年度



2 お肉も美味しい鶏粥セット

- (1)お肉も美味しい鶏粥
- (2)無限蒸しキャベツ



*レシピ考案:料理研究家 大原 千鶴 氏

*主催:京都府、大阪ガス株式会社、きょうと食育ネットワーク

1(1)トマト入りたまご丼

材料(2人分)

- ・トマト 2個(300g)
- ・卵 2個
- ・塩 小さじ1/6
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・温かいごはん 2膳分
- ・細ねぎ 1~2本

4等分のくし形に切ったトマトをオリーブオイルで炒め、卵を入れて炒めるだけで、美味しい丼が完成します。



作り方

- ① トマトを4等分のくし切りにする。
- ② 卵をボウルに割り入れ、塩を入れ、混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、トマトを入れて焼く。 箸で時々転がしながら焼き、トマトの皮がめくれてきたら、②を一気に 流し込み、箸でザッと混ぜてすぐに火を止める。
- ④ ③をごはんの上にかけ、細ねぎをはさみで切ってのせる。

1(1)トマト入りたまご丼〔作り方(詳細)〕



①トマトを 4 等分の くし切りにする。



②卵をボウルに割り入れ、 塩を入れ、混ぜる。



③フライパンにオリーブオイルを 入れて中火にかけ、

トマトを入れて、箸で

時々転がしながら焼く。



④トマトの皮が ⑤トマト めくれてきたら、 ごはん 卵を一気に流し込み、箸でザッと混ぜてすぐに火を止める。



⑤トマトと卵を ごはんの上にかける。



⑥細ねぎをはさみで 切ってのせ、完成!

1(2)とろろ昆布のおつゆ

材料(1人分)

- ・とろろ昆布 適量
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
- ·熱湯 150 ml
- ・梅干し 少量

汁椀にとろろ昆布と薄口しょうゆ、 梅干しを入れて、熱湯を注げば完成!

作り方

・器にとろろ昆布、薄口しょうゆを入れ、 熱湯を注ぎ梅干しをあしらう。



1(2)とろろ昆布のおつゆ〔作り方(詳細)〕



①器にとろろ昆布を 入れる。



②薄口しょうゆを入れる。



③熱湯を注ぐ。



④梅干しをあしらう。



⑤完成!

1(3)塩きゅうり

材料 (作りやすい分量)

- ・きゅうり 2本
- ・塩 小さじ1

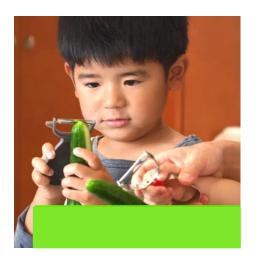
きゅうりを食べやすいサイズに 切って、塩を入れて振るだけで 常備菜に

<u>作り方</u>

- ① きゅうりは縞目にピーラーで皮を剥き、端を落として4等分にしてから、 縦半分に切る。
- ② タッパーにきゅうりと塩を入れて振り、30分以上置く。



1(3)塩きゅうり〔作り方(詳細)〕



①きゅうりは縞目に
ピーラーで皮を剥く。



②端を落として4等分に切る。



③縦半分に切る。



④切ったきゅうりを タッパーに入れる。



⑤タッパーに塩を入れ、 振る。



⑥30分以上置いて、完成!

2(1)お肉も美味しい鶏粥

材料(2人分)

- ·水 700ml
- ・米 大さじ3~6 (お好みの量で) (A)
- ・にんにく 1片 -
- ・鶏もも肉 1枚(300g)
- ・塩 小さじ1/2
- ・細ねぎ 1~2本

鍋に材料を入れて 火にかけるだけ。 びっくりするほど 美味しくできます。



<u>作り方</u>

- ① 鍋に(A)と鶏もも肉を入れ、強火にかける。
- ② 沸いたら、アクを取り、蓋を斜めにかけて常にグラグラするくらいの中火で 20~30分、米がすっかりやわらかくなるまで煮る。
- ③ 火を止め、5分ほど蒸らして、塩で味を調え、鶏もも肉を引き上げて、食べやすく切る。
- ④ 細ねぎをはさみで切ってのせる。

2(1)お肉も美味しい鶏粥 〔作り方(詳細)〕



①鍋に、水、 米、にんにく、 鶏もも肉を 入れる。



②強火にかけ、 沸いたら、 アクを取る。



- ③蓋を斜めにかけて常に グラグラするくらいの 中火で、20~30分、 米がすっかりやわらかく なるまで煮る。
- ④火を止め、5分ほど蒸らす。



⑤塩で味を整える。



⑥鶏もも肉を引き上げて、 食べやすく切る。



⑦細ねぎをはさみで切って のせ、完成!

2(2)無限蒸しキャベツ(キャベツの桜えび蒸し)

材料(2人分)

- キャベツ 2~3枚(正味150g)
- ・桜えび 大さじ1
- ・水 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・顆粒中華だし 小さじ1/2
- ・白ごま 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4

フライパンで蒸し野菜。 たっぷりの野菜が摂れます。

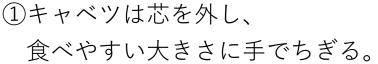


<u>作り方</u>

- ① キャベツは芯を外し、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② フライパンにキャベツを入れ、上に桜えびをのせて、水を入れ、 蓋をし、中火にかける。
- ③ キャベツがしんなりとしたら火を止め、フライパンを傾けて キッチンペーパーで溜まった水を吸い取り、(A)を加えてよく混ぜる。

2(2)無限蒸しキャベツ (作り方(詳細))







②フライパンに キャベツを入れ、 上に桜えびをのせて、したら火を止める。 水を入れる。



③蓋をし、中火にかける。 キャベツがしんなりと



- ④フライパンを傾けて キッチンペーパーで 溜まった水を吸い取る。
- ⑤顆粒中華だし、塩、 ごま油、白ごまを 加えてよく混ぜる。



⑥完成!