

<ガパオライス>

材料 (4人分)

米	2合
鶏むね肉	240g
トウモロコシ	1/2本
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
トマト	1個
パプリカ (赤 黄)	各 1/3個
ピーマン	1個
ニンニク	1かけ
油	適量
バジル	適量
唐辛子	1本
調味料	
オイスターソース	大2
醤油	大2
砂糖	小1
付け合せ	
卵	4個
ズッキーニ	1/2本
トマト	1個
塩 コショウ ガーリックパウダー	

作り方

- ①米は普通に炊く。
- ②鶏肉は小さな角切り。
トウモロコシは包丁で粒をそぎ落とす。
玉ねぎ、ズッキーニ、トマト、パプリカ、ピーマンは1cm角に切る。
- ③ニンニクはみじん切り。
- ④フライパンに油とニンニク、種をとった唐辛子を入れ、火にかけてニンニクの香りが出たら、玉ねぎを入れ炒める。
- ⑤鶏肉を加え炒める。
- ⑥トウモロコシ、ズッキーニ、赤と黄のパプリカを加えて炒める。
- ⑦トマトを加えて炒め、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑧別のフライパンで、目玉焼き、トマトとズッキーニのソテーを作る。
- ⑨器にご飯と⑦を盛り付け⑧ バジルを添える。

<小松菜のスープ>

材料 (4人分)

小松菜	1/2袋
水	600ml
鶏ガラスープの素	小4
醤油	小2
粗挽きコショウ	少々

作り方

- ①小松菜は4cmに切る。
- ②鍋に水、鶏がらスープの素を入れ煮立て、①を入れてしんなりするまで煮る。醤油を加えて調味する。
- ③器に粗挽きコショウを挽き入れ②を注ぐ。

<トウモロコシの焼売>

材料 (4人分)

豚ひき肉	300g
トウモロコシ	1 1/2本
タマネギ	100g
干しいたけ	2枚
片栗粉	適量
塩	小 1/3
酒	大 1
醤油	小 2
オイスターソース	小 2
砂糖	小 2/3
コショウ	少々
ゴマ油	小 2
ショウガ (みじん切り)	小 1
キャベツ	2~3枚
ポン酢	適量
辛子	適量

作り方

- ①トウモロコシは包丁でそぎ取る。
- ②タマネギはみじん切りにして水分をしっかり取り片栗粉をまぶす。干しいたけは戻してみじん切りにする。
- ③ボールに豚ひき肉、塩を入れよく練る。粘りが出たら酒、醤油、オイスターソース、砂糖、コショウ、ゴマ油、ショウガを加えさらに練る。
- ④②を加えて混ぜる。
- ⑤肉だねを丸め、周りに片栗粉をまぶし表面にトウモロコシを押しつけながらぎゅっと握るようにして形を調べ、さらに片栗粉をまぶしつける。
- ⑥蒸し器にキャベツを敷き⑤を並べ強火で10~13分蒸す。

<キュウリのミソマリネ>

材料

キュウリ	3本
油揚げ	1枚
白みそ	大 4
砂糖	大 2
すりごま	大 2
酢	大 2
練りからし	小 1

作り方

- ①キュウリは薄い輪切りにして、塩 (分量外) をする。
- ②油揚げはカリッとするまで焼いて小さく切る。
- ③調味料を合わせる。
- ④キュウリの水気をしっかり絞り、②③と混ぜる。

<マンゴープリン>

材料 (4~5人分)

ドライマンゴー	100g
プレーンヨーグルト	200g
砂糖	70g
生クリーム	50ml
粉ゼラチン	4g

作り方

- ①容器にヨーグルトにドライマンゴーを入れ、6時間以上おき柔らかくする。
- ②柔らかくなったマンゴーを3切れほど取り出し、小さ目の角切りにして飾り用にする。
- ③残りのマンゴーを包丁で叩いてペースト状にして、ヨーグルトと砂糖を混ぜる。
- ④ふやかした粉ゼラチンを湯煎で溶かし、③を大さじ2加えて混ぜる。これを③のボールに入れよく混ぜる。
- ⑤別のボールに生クリームを8分立てに泡立て④と混ぜる。
- ⑥容器に入れて冷やし固める。器に盛り、②のマンゴーを飾る。