

## 旬の食材を使った簡単クッキング

主食： ご飯(押し麦入り)

汁物： アーサと豆腐の澄まし汁

主菜： ホイル焼き

副菜： たたききゅうり



## ごはん(押し麦入り)5~6名分

### 【材料】

- 米…2と1/2カップ
- 押し麦…1/2カップ

### 【作り方】

①米と押し麦を洗って水加減してスイッチON

※ウコンやピッパーズを加えると尚良いです。

## 魚のホイル焼き (タンパク質がとれる簡単レシピ)

### 【材料】

- 魚(鮭、ブリ、マグロ等)…一人1枚(約80~100g)
- 塩…少々

### 【作り方】

①魚はうす塩をしておく。

②アルミホイルを20cm長さに切って二重にし、魚をのせて包む。

③予め弱火(鍋底に炎の火がやっつくくらい)で温めておく。

④ホイル包みの魚を並べ、フタをかけ約5分程したら火を止めそのままにしておく。

⑤皿にのせ、レモンか平身レモンを添える。

## 鶏もも肉のみそ味のホイル焼き(タンパク質がとれる簡単レシピ)

### 【材料】

- 鶏もも肉…一人約 80～100g

A(みそ…小さじ1    みりん…小さじ1    ショウガの絞り汁…小さじ1)

### 【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大に切る。
- ②鶏肉にAを混ぜ、十分になじませたらホイルにのせる。
- ③予め弱火(鍋底に炎の火がやっつつくくらい)で温めておく。
- ④ホイルに包んだ鶏肉を鍋に並べ、フタをかけ約 8～10 分くらい加熱して火を止めそのままにしておく。

※鶏むね肉・ささみも同様にできます。(加熱時間は 5～8 分くらいかな?)

## たたききゅうり

### 【材料】

- きゅうり…2本
- ショウガ…2かけくらい

{ しょうゆ…大さじ2 酢…大さじ1  
さとう…大さじ1/2 ラー油…好みで

又は、ポン酢大さじ3、さとう大さじ1/2

### 【作り方】

- ① きゅうりは板ずりして5センチ長さに輪切りにし、綿棒でたたいて割れ目を入れ、手でさく。
- ② ボールにきゅうりとショウガを入れ、タレと混ぜ合わせる。

## アーサと豆腐の澄まし汁

### 【材料】

・かつおだし…3 カップ

・乾燥アーサ…3 センチ正方

(3 センチ正方くらいに切って、フタ付きの容器に保存しておくとも便利)

・豆腐…150g 1 センチくらいの角切りにしておく。

### 【作り方】

① かつおだしを温め、分量の塩を入れる。塩は溶けにくいので、十分に溶けた頃合いをみて味見する。

② 温めただし汁に豆腐を加え温める。

③ 豆腐が温まったら、乾燥アーサの入った汁椀に注ぐ。

※豆腐は沸騰させると味が落ちるので注意

※仕上がりにショウガの絞り汁を加えると、

消化促進作用があり香りも良い。

## かつおだしの取り方(3カップ分)

### 【材料】

- ・水…3カップと1/2カップ
- ・けずり節…18～20g(水の3%)

### 【作り方】

①水が沸騰したら、少し火をおとしてけずり節を加え

1分加熱、火を止めて3分間放置

その後こす。

※琥珀色のうま味(イノシン酸を主とした複合味)ができる。