

第2回目 ヘルシー&スピーディ料理

★ポテトサラダ

《材料》

じゃが芋(男爵) 3個 (300g)

ロースハム 3枚

きゅうり 1/2本

玉ねぎ 1/6個

ゆで卵 1個

黒こしょう(好みで)

マヨネーズ 大さじ3(45g)

粒マスタード 小さじ1

塩 少々

こしょう 少々



作り方

1、じゃが芋は、皮をむいて2~3cm角に切り鍋に入れ、ひたひたの水に塩を小さじ1(分量外)ほど入れ、火が通るまでゆでる。

2、きゅうりは縦に半分に切り、斜めに半月に切る。

玉ねぎは薄切りにする。300mlの水にきゅうりと

玉ねぎ、塩小さじ2(分量外)、氷をひとつかみ入れて10分おく。

ロースハムは短冊切り。

3、①のじゃが芋に火が通れば、湯をすて粗熱をとる。

4、粗熱がとれたら、好みの大きさにつぶす。

※じゃが芋は熱いうちにつぶすとホクホクに仕上がる。

粗くつぶしたゆで卵、マヨネーズ、粒マスタード、

こしょうを加え、混ぜる。

*ゆで卵：ひたひたの水に卵を入れ、沸騰したら弱火10分

5、④にハムと水けを絞ったきゅうりと玉ねぎを加え、味をみて

塩、マヨネーズで調節する。

6、皿に盛り、好みで黒こしょうをふる。



*補足

• 電子レンジでじゃが芋を加熱する場合、表面を濡らし、ラップする。

※3分(参考)、ひっくり返したり、位置を変え、さらに2分(参考)

茹で具合を確認し、乾いたふきんで包み保温するとホクホクになる。

• マヨネーズを、熱いじゃが芋に入れると分離するので冷めてから入れる。

• ゆで卵を足すことで、コクが加わる。

★こんにゃくの肉巻き

材料（4人分）

板こんにゃく	200g
豚赤身薄切り肉	12枚
塩・こしょう	各少々
青じそ（大葉）	12枚
ごま油	適量

*合わせ調味料 A

オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1

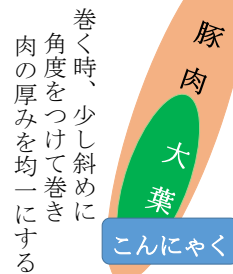
サラダ菜やサニーレタス 適宜

下ごしらえ

- こんにゃくは、両面に格子に切り目を入れてから板状に6つに切り熱湯でさっとゆでて湯をきり冷ましておく。
- オイスターソース、しょうゆ、酒、おろしにんにくを合わせておく・・・A

作り方

- 1、豚肉を広げて、片面に塩・こしょうをふり、一枚ずつ青じそとこんにゃくをのせ、手前からくるくると巻く（斜めに巻く）。巻き終わりを下にしておく。
- 2、フライパンにごま油を熱し、①の巻き終わりを下にして、中火で焼く。巻き終わりが焼けたら、転がして全体を焼く。余分な油をふき取る。
- 3、Aを加えて煮からめる。サラダ菜を敷いた皿に盛る。



★トマトと鶏団子のスープ

材料（つくりやすい量）

鶏ミンチ	100g
卵	1/2個
パン粉	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

トマト	1個
青ネギ	2本

だし汁（*）	3カップ
うす口しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1

*だし汁

水3カップ強 昆布 10cm

下ごしらえ

鍋に水3カップと昆布を入れ30分以上おく・・・B

作り方

- 1、ボウルに鶏ミンチ、卵、パン粉、しょうゆ、こしょうを加えよくこねる。
トマトは、一口大に切る。青ネギは小口切り。
 - 2、Bを火にかけ、沸いてきたら昆布を取り出し①をスプーンで小さく丸めて（団子8個）入れて煮る。
 - 3、トマトも加え、アクがあればとる。
 - 4、しょうゆとみりんで味をととのえる。
 - 5、仕上げに青ネギを加えお椀に盛る。
- ※団子のつなぎ（卵・パン粉）を入れすぎると固くなる。
※「かつおだし」は、合わないので避ける。