



9月4日 2年生



冷や汁 ゴーヤのマヨネーズ炒め

【冷や汁】

<材料・2人分>

◎鰯(干物) 2枚 ◎麦味噌 120g ◎麦ご飯 3合 ◎きゅうり 1本 ◎大葉 10枚
◎長ネギ 30g ◎豆腐 1丁 ◎ごま 20g ◎だし汁 800cc ◎ピーナッツ 50g
◎搾りしょうが 大さじ1

<作り方>

- ① 鰯は焼いて、頭・骨・皮を除いてほぐす。味噌は焦げ目がつくまでグリルで焼き、すり鉢に、ピーナッツ、鰯、味噌を入れ、だし汁を少しずつ入れ、のばしていく。
- ② きゅうりは輪切り、大葉は千切り、長ネギは薄く小口切りにする。
- ③ ①に②を入れ、ごま、搾りしょうが、手でくずした豆腐を入れる。冷蔵庫に入れ、冷えたら出来上がり。熱いご飯にかけて食べる。

【ゴーヤのマヨネーズ炒め】

<材料・2人分>

◎ゴーヤ 1本 ◎たまねぎ 1/2個 ◎パプリカ 1/2個 ◎ツナ 1缶
◎塩、こしょう 少々 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎マヨネーズ 大さじ2 ◎酒 少々

<作り方>

- ① 薄切りにしたゴーヤを塩でもみ、沸騰した湯で1分茹でて、薄切りにした玉ねぎとともに冷水にさらす。
- ② 油をひいたフライパンでゴーヤと玉ねぎをさっと炒め、パプリカとツナを加え、強火で1分ほど炒める。
- ③ 塩、こしょう、しょうゆ、酒を入れ味を調える。最後にマヨネーズを入れて、さっと炒める。