

暑～い夏の元気レシピ！！

出典：コープ東北サンネット事業連合 毎日のごはん応援カタログ

夏野菜たっぷりのジャージャー麺

【材料】（2人分）

中華麺（冷やし中華用）・・・2玉
肉みそ

豚ひき肉・・・180g
にんにくみじん切り・・・1片分
しょうがみじん切り・・・1片分
サラダ油（or ごま油）・・・大さじ1
④ みそ、さとう・・・各小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
豆板醤（お好み）・・・小さじ1
パプリカ（赤、黄）・・・各1/2個
ピーマン・・・1個
なす・・・1個
オクラ（or さやいんげん）・・・4本
水・・・120cc
水溶き片栗粉・・・大さじ2/3
（片栗粉、水各大さじ1/3）

添え

きゅうり・・・小1本



【作り方】

- ①パプリカ、ピーマン、なすは1cm角に、オクラは5mm厚さの小口に切る。
- ②きゅうりはピーラーでむいて冷水に放した後、水気を切る。
- ③フライパンに油を入れて熱し、にんにくとしょうがを入れて香りが出るまで炒める。
- ④③にひき肉を加えて炒め、ポロポロになったら④を加えて味をなじませ、①を加えてサッと炒める。
- ⑤④に水を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら火からおろす。
- ⑥なべにたっぷりの湯を沸かし、麺を袋の表示通りにゆでて冷水にとり、もみ洗いしてぬめりをよくとってから水気を切る。
- ⑦器に⑥を盛り、⑤をかけて②を添える。

【材料】（耐熱容器 25×16×5 cm 1個分）

④ グラニュー糖・・・70～80g
レモン汁・・・小さじ1
⑥ 溶き卵・・・4個
練乳・・・200g
牛乳・・・150cc
バニラオイル（or エッセンス）・・・数滴
生クリーム・・・50ml



メキシカンフラン

【作り方】

- ①鍋に④を入れて中火にかけ、軽にかき混ぜながら茶色くカラメル色になったら熱いうちに容器に流し入れる（オーブンは170℃に温め、お湯を沸かしておく）。
- ②ミキサーに⑥を入れて1～2分攪拌する。よく混ぜたら生クリームを加えて更に30秒ほど攪拌し、①に流し込む。
- ③天板に②をのせてアルミホイルをかぶせ、お湯を天板の半分位の高さまで注ぎ入れて熱したオーブンで1時間焼く。
- ④焼きあがったら常温にそのまま置き、冷めたら冷蔵庫に移してさらに2時間ほど冷やす。
- ⑤容器とフランの間にナイフを入れ、1周してはがしてから好みの大きさに切り分けていただく。

ビビントマトそうめん

【材料】（2人分）

そうめん（乾）・・・・・・・・・・200g

豚しゃぶしゃぶ用（or 薄切り）肉・150g

- ④ { ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1弱
ねぎみじん切り・・・・・・・・大さじ1
こしょう・・・・少量

トマト・・・・中1個

きゅうり・・・・小1本

にんじん・・・・小1本

塩・・・・適量

しょうゆ、ごま油、白ごま・・・・各少量

卵（温泉卵 or 卵黄）・・・・2個

- ⑧ { コチュジャン・・・・小さじ1～2
ごま油、しょうゆ・・・・各小さじ2
白ごま・・・・適量

【作り方】

- ①豚肉はせん切りにして④をまぶし、10分ほどおく。
- ②トマトは縦半分に切ってから、薄く切る。
- ③きゅうりは薄い輪切り、にんじんはせん切りにしてそれぞれ軽く塩をふる。しんなりしたら水気をよく絞り、しょうゆとごま油、ごまを各少量混ぜる。
- ④フライパンを熱し、①を汁ごと入れて炒める。
- ⑤そうめんの袋の表示通りにゆでてから冷水に放し、もみ洗いして水気を切り、⑧で和える。
- ⑥⑤を器に盛り、②～④と卵をのせて、ごまをふる。



【材料】（直径10cmのセルクル型2個分）

スモークサーモン・・・・70～80g

アボカド・・・・1個

レモン汁・・・・小さじ1

卵・・・・2個

酢（ポーチドエッグ用）・・・・大さじ1

ディル（or イタリアンパセリ）・・・・少量

タルタルソース

たまねぎのみじん切り・・・・大さじ2

きゅうりのピクルスのみじん切り
・・・・2本分

ケッパー・・・・10粒

マヨネーズ・・・・大さじ2

塩・こしょう・・・・少量

サーモンタルタルポーチドエッグ

【作り方】

- ①玉ねぎのみじん切りは少し水にさらしてから、布巾などで包み、絞って水気を取っておく。
- ②ボールに①と残りのタルタルソースの材料を全部入れて混ぜる。
- ③アボカドは皮と種を取り除いて5mm厚さに切り、レモン汁を振りかけていく。
- ④小鍋にお湯を沸かし、酢を加えて中火にする。卵を1個ずつ割入れ、箸で白身を中央に寄せながら形づくり、3分くらいゆでる。半熟程度になったら穴あきお玉ですくって氷水をはったボールに放す。冷えたら水気を切る。（ポーチドエッグ）
- ⑤お皿の上にセルクル型を置き、②を入れ、食べやすい大きさに切ったスモークサーモンを平らにのせる。
- ⑥⑤の上に③を並べ、中央をくぼませて④をのせ、セルクル型を抜きディルを飾る。
※セルクル型：底のない円形の型（枠）