

## シャキシャキ野菜の冷やし中華



### ポイント

紅ショウガやらっきょう、カラシやマヨネーズ、七味などお好みで添えて下さい。

### 材料（3人分）

調理時間 20分  
豆苗… …1袋  
キュウリ… …1本  
みょうが… …1本  
ミニトマト… …3個  
ブロッコリー… …1/6房  
ミックスベジタブル（冷凍）  
… …60g  
中華麺… …3玉  
温泉卵… …3個

<たれ>  
ポン酢… …150cc  
醤油… …大さじ1  
八チミツ… …小さじ1  
オリーブオイル… …小さじ1  
ごま油… …小さじ1

### 作り方

- ① たれを作る。材料を合わせ良く混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷ます。
- ② 胡瓜、みょうがは細切り、トマトはスライスに切る。
- ③ 豆苗は根元を切り落とし、ザルに入れ冷水で軽く洗い水気を切る。
- ④ ②と③を冷蔵庫で冷ます。
- ⑤ 鍋に熱湯を沸かし、麺を入れ、再び沸騰したら差し水をし、少し柔らかめに茹で、冷水でしめる。
- ⑥ ⑤にミックスベジタブルを加え混ぜ合わせ、冷やした器に盛り、④の野菜と温泉卵を乗せ、①のたれをかけて完成！

# 長芋のさっぱりポテトサラダ



## 材料（2～3人分）

調理時間 20分  
長芋……200g  
枝豆……100g  
トウモロコシ……50g  
カリカリ梅……5粒  
ミニトマト……2個  
ヨーグルト……大さじ1  
塩……少々

## 作り方

<下準備>

- ・カリカリ梅の種は取り除き、実は荒めのみじん切りにする。
- ・枝豆、トウモロコシは実だけにしておく。
- ・ミニトマトは1/4に切る。

<作り方>

- ①長芋の皮をピーラーで剥き適当な大きさに切り、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600wで約3～4分加熱し、マッシャーで潰しマッシュにする。
- ②①に梅干しとヨーグルトを入れよく混ぜ合わせ、枝豆、トウモロコシも加えよく混ぜ合わせる。
- ③塩で味を調え器に盛り、ミニトマトを飾り完成。

# 夏野菜のラタトゥイユ



## 材料（3～4人分）

調理時間 30分

大玉トマト……2個

玉ネギ……1/2個

セロリ……1/4本

パプリカ黄色……1/2個

ズッキーニ……1本

茄子……1本

ニンニク……1片

オリーブオイル……大さじ2

<調味料>

塩胡椒……適量

白ワイン……100cc

ローリエ……1枚

ローズマリー……1本

## 作り方

<下準備>

トマトはヘタをくり抜きざく切りにする。

玉ネギ、パプリカ、ズッキーニ、茄子は乱切りにする。セロリは筋をひき、乱切りにする。12.91

ニンニクはみじん切りにする。

<作り方>

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ中火にかけ、トマト以外の野菜を炒め、野菜がしんなりしてきたら、トマト、白ワイン、ローリエ、ローズマリーを加え、蓋をして中火で約3～4分煮る。
- ② 蓋をとり、1～2分弱火で軽く混ぜて、塩、胡椒で味を調える。
- ③ 器に盛りつけてローズマリーを飾り完成。

# 初夏のひんやり野菜ゼリー



## ポイント

温かいうちに材料を入れると野菜が沈んでしまいます。ある程度固めて加えると見た目もキレイに仕上がります。

## 材料（2人分）

調理時間 2～3時間  
玉子豆腐……1丁  
冷凍枝豆……40g  
冷凍トウモロコシ……40g  
ミニトマト……2個  
みょうが……1本  
オクラ……1本  
イタリアンパセリ……適量

<コンソメゼリー>  
コンソメスープ……300cc  
塩……ひとつまみ  
ゼラチン……5g

## 作り方

<下準備>

- ・冷凍枝豆と冷凍トウモロコシは解凍しておく。
- ・ミニトマトとミョウガは1/4に切り分けておく。

<作り方>

- ①コンソメスープを火にかけて塩で味を調え、80℃以上に温まったらゼラチンを入れてしっかり溶かし、粗熱を取り、冷蔵庫で30～40分冷やす。
- ②沸騰した湯に少量の塩を入れ、オクラを茹で、冷水で冷まし、2mm幅の輪切りにする。
- ③①が固まり始めたら、枝豆、トウモロコシ、玉子豆腐、の順番に加え、他の野菜をキレイに盛りつける。
- ④冷蔵庫で2～3時間冷まし固めて、イタリアンパセリを飾って完成。