

青木美樹さんのレシピ

主食 カラフル丼

主菜 スタッルドピーマン

副菜 なすのごま和え

副菜 オクラと春雨のサラダ



主食 カラフル丼

材料(1人分)

ごはん …………… 150g
 さんま(三枚おろし) …………… 1/4尾分
 パプリカ(赤)(黄) ……………
 ピーマン ……………] ……あわせて約50g
 玉ねぎ …………… 1/6個

片栗粉 …………… 小さじ1
 オリーブオイル …… 大さじ1

A [しょうゆ …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1
 みりん …………… 大さじ1/2

作り方

- 1 さんまに塩・こしょうをし、片栗粉をうすくまぶす。
- 2 パプリカ、ピーマン、玉ねぎを細切りにし、さっと湯通しして水にさらす。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、さんまを両面焼く。
横に寄せ、水を切った2の野菜を加えてかるく炒め、[A]を入れてからめる。
- 4 器にごはんを盛り、野菜、さんまの順にのせてたれをかける。
※お好みで山椒の葉を添える。



主菜 スタッルドピーマン

材料(1人分)

ピーマン …………… 1個
 厚揚げ(6個入りのうち1個) …… 約50g
 キムチ …………… 15g
 コーン …………… 5g
 ケチャップ …………… 大さじ1/2
 マヨネーズ …………… 大さじ1/2

作り方

- 1 厚揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。
- 2 1をボウルに入れ、フォークでつぶす。キムチ、コーンを加え、ケチャップ、マヨネーズであえる。
- 3 ピーマンはたて半分に切り、ワタと種を除いて水にさらし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- 4 2を2等分し、ピーマンにつめてオーブントースターで6～8分焼く。



副菜 なすのごま和え

材料(1人分)

なす…1本

A	すりごま ……	小さじ1
	みそ ……	少々
	砂糖 ……	小さじ1
	しょうゆ ……	小さじ1
	おろししょうが ……	少々

作り方

- 1 なすはたて半分に切り、2cm位のななめ切りにして水にさらす。
- 2 熱湯でなすをゆで、色が変わったらいちにさらす。
- 3 ザルに上げ、しぼって水気を切る。
- 4 ボウルに[A]を入れて混ぜ、3のなすを加えてあえる。

副菜 オクラと春雨のサラダ

材料(1人分)

オクラ…1～2本(ゆでた状態で約30g)
ゆで春雨 …… 30g
らっきょう …… 大1個(約6g)
コーン …… 少々
ミニトマト …… 1/2個
ポン酢 …… 大さじ1～2
※お好みでごま油



作り方

- 1 オクラをゆで、小口切りにする。
- 2 ゆで春雨とオクラを合わせて、器に盛る。
- 3 らっきょうをみじん切りにし、ミニトマト、コーンとともに上に飾る。
- 4 食べる直前にポン酢をかける。

※お好みでごま油をかける。