

SUMMER COOKING

サマークッキングVOL.1 ~おひるごはんをつくろう~.

ニョッキ

ざいりょう

じゃがいも	200g
はくりきこ	100g
きょうりきこ	てきりょう
しお	しょうしょう
らんおう	1コ

つくりかた

- ①じゃがいもを皮ごとでゆでる。
- ②①の皮をむき、熱いうちにつぶす。
- ③少し粗熱がとれたら卵黄、塩をいれませる。
- ④③に粉をふるい入れる。
- ⑤なめらかになるまでまとめる。
(耳たふのかたさぐらい)
- ⑥4等分にし棒状にして、2センチぐらいにきってフォークでかたをつける。
- ⑦塩を入れた熱湯でゆでる(ういてきたらOK)
- ⑧つめたい水にいれ、ひやして水気をきる。

ミートソース

ざいりょう

あいひきひきにく	150g
たまねぎ	1/4コ
トマトケチャップ	大さじ3
しおこしょう	しょうしょう
サラダあふら	しょうしょう

つくりかた

- ①玉ねぎをうすぎりにする。
- ②熱したフライパンに油をいれ、
ひきにく・玉ねぎをくわえる。
玉ねぎがしんなりするまで中火でよく炒める。
- ③トマトケチャップをいれ、中火で2分ほど
よくいため、しお・こしょうで味をととのえる。

シャカシャカ♪ チーズドレッシングサラダ

ドレッシングのざいりょう

す	大さじ1	オリーブオイル	大さじ2
こなチーズ	大さじ1	さとう	小さじ1

- ①ようきにドレッシングとすきなぐをいれ、
シャカシャカふる!



SUMMER COOKING

サマークッキングVOL.1

～おひるごはんをつくろう～

ドライカレー

ざいりょう

あいびきひきにく	500g
かんじゆくトマト(ざく切り)	2コ
しょうが(みじん切り)	小1コ
にんにく(みじん切り)	小1
玉ねぎ(みじん切り)	1コ
ピーマン(みじん切り)	2コ
カレーこ 大1	はくりきこ大1
マーマレード 大1	ヨーグルト 大1
しょうゆ 大1	しお 小1
こしょう・・・少々	サラダあふら 大さじ1

つくりかた

- ①フライパンに油、にんにく、しょうが、玉ねぎ・ピーマンをいれ、よくいためる。
- ②ひき肉を入れ、水分がなくなるまで中火でよくいためる。
- ③カレー粉、薄力粉をいれ、粉っぽさがなくなったらマーマレードをいれていためる。
- ④トマトをいれいため、そのまま弱火で5～6分煮る。
- ⑤ヨーグルト、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえる。

てづくりナン

ざいりょう

☆きょうりきこ	100g
☆さとう	小さじ1
☆しお・	小さじ1/4
☆ベーキングパウダー	小さじ1
○むとうヨーグルト	50g
○みず	10g
○サラダあふら	10g

つくりかた

- ①ボウルに☆をいれてフォークでよくまぜる。
- ②別のボウルに○をいれまぜる。
- ③②を①へ3回にわけていれる。そのつとフォークでくるくるとまぜる。
- ④③をまとめて5分くらいしっかりとこねる。
- ⑤キレイにまるめてラップでつつみ30分おく。
- ⑥2つにわけろ。
- ⑦長さ20～25cm・横8～10センチくらいにのばす。
- ⑧ねっしたフライパンで、りょうめんをやく。。


おまけ ラッシー

グラスにヨーグルト(大さじ4)、牛乳(100cc)、さとうをすこし入れてまぜろ!!
さいごに氷をおとしてかんせい!



サマークッキング ～汁二菜をつくろう！～

サーモンとカラフルやさいの紙づつみ


ざいりょう 

サーモン 2切れ

塩胡椒 少々 レモン（輪切り） 2切れ

たまねぎ・しめじ・人参 お好み 赤パプリカ・ピーマン・ズッキーニ お好み





つくりかた 

- 1 クッキングシートに好きな野菜をたっぷりのせる
- 2 サーモンをのせ塩胡椒をふったら、さらに野菜をのせ最後にレモンをのせる
- 3 水が入らないようしっかり包み、1cm程度水を入れたフライパンに入れ蓋をして5~7分蒸し焼きにする。

※火を消して食べるまで予熱であたためておこう




きのことツナの和あえ

ざいりょう  

しめじ 1袋 ピーマン 1個 ツナ 1缶 塩胡椒 少々

胡麻油 小さじ1 昆布茶 小さじ1/2

つくりかた 

- 1 耐熱ボウルにほぐしたしめじ、輪切りのピーマン、ツナを入れる
- 2 1に塩胡椒、ごま油、昆布茶を入れさっと混ぜ、ふんわりラップをかける
- 3 電子レンジ（600w）で3分加熱し全体をからめたら、さらに1分加熱する

