

第1回目ヘルシー&スピーディ料理

★オープンオムレツ

《材料》

じゃがいも 1個
 パプリカ（赤・黄） 各 1/2 個
 たまねぎ 1/2 個
 ベーコン 40g
 オリーブオイル 大さじ2
 塩・こしょう 少々

卵液	卵	4 個
	牛乳	30ml（大さじ2）
	塩・こしょう	少々
	粉チーズ	お好みで

パセリ 適宜
 プロセスチーズ 40g
 ケチャップ お好みで
 オリーブオイル 大さじ1

作り方

- 1、じゃがいもは、皮をむき「拍子木切り」（1～1.5cm）し水に1分ほどさらし、水をきる。
- 2、パプリカ、たまねぎ、ベーコンは「色紙切り」（1～1.5cm）にする。
- 3、フライパンに、少し多めのオリーブオイル（大さじ2）を入れ、①と②の材料を弱火でじっくり炒める。蓋をして蒸し焼きにする。塩・こしょうで下味をつけ、バットなどに移し冷ましておく。
- 4、ボウルに、卵を割り入れ、牛乳、塩・こしょう（好みで粉チーズを入れてもよい）を加えときほぐし、粗熱をとった③を加える。
- 5、フライパンに、オリーブオイル大さじ1を入れ、④を流し入る。火の通りをよくするために少し混ぜ、半熟になったら角切り（ちぎっても良い）したプロセスチーズを上から散らし、蓋をして弱火でゆっくり蒸し焼きにする。皿にもり、人数分に切る。

*ポイント

- 野菜は弱火でじっくり蒸し焼きすることで甘味がでる。
- チーズは溶けないチーズを使う。フライパンにチーズがあたりと扱いにくくなるので、チーズは生地に混ぜ込まず、上から散らすか、両面焼く場合は生地の中に入れる。



★かぼちゃのソテーそぼろあん

材料（4人分）

かぼちゃ	350～400g
にんにく	1/2 かけ
オリーブオイル	大さじ1
そぼろあん	
豚ひき肉	150g
オリーブオイル	小さじ1
カレー粉	大さじ1/2

水	150ml
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
さとう	小さじ1
塩	ひとつまみ

水溶き片栗粉（粉大1 水大1）
パセリ・黒こしょう

★ひじきと水菜のサラダ

材料（つくりやすい量）

ひじき	15g
ごま油	大さじ1
水菜	1/2 束
うす揚げ	1 枚
たまねぎ	1/4 個

*合わせ酢（B） （市販のドレッシングでも可）	
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1
さとう	大さじ1/2～1

ラー油 お好みで



作り方

- 1、かぼちゃは、種を取り除き1～1.5 cm幅に切る。
にんにくは、包丁の腹でつぶす。
- 2、フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、
香りが出てきたら、かぼちゃを重ならないように弱火で片面ずつ様子を見ながら5分蓋をして焼く。
※かぼちゃの厚みや、火加減で焼き時間が変わる
※5分間放置すると、弱火でない場合は焦げる。
火が通れば取り出し皿に盛り付ける。



そぼろあんを作る

- 3、フライパンに、油とカレー粉を入れ火にかける。
香りが出てきたら豚ひき肉を加え炒める。火が通れば、水と調味料を加え、再沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。



下ごしらえ

- ひじきは水で戻し、流水で洗い水けを切っておく（A）
- ラー油以外の合わせ酢の調味料を合わせる（B）
- 水菜は洗い、3 cm長さに切る。

作り方

- 1、たまねぎは、繊維を切る方向に薄切りし合わせ酢(B)に浸しておく（たまねぎは、酸味と塩味で辛味がとれる）。
- 2、フライパンに、ごま油を入れ火をつける。戻したひじきを食べやすい長さに切り、サッと炒め粗熱をとる。
- 3、うす揚げは、レンジ強で20～30秒加熱した後、キッチンペーパーに挟みしっかり押さえ、油を抜く。
- 4、油抜きしたうす揚げをフライパンで両面焼き（油なし）、
「短冊切り」にする。
- 5、たまねぎに、ひじき・うす揚げを加え混ぜ、味を馴染ませる。
- 6、食べる直前に水菜を加え、混ぜる。
- 7、盛り付け、ラー油を好みでかける。