

2016年 夏×ニュー



- *とりもも焼きの夏野菜添え
- *ジャガイモのニョッキ
～明太ソース～
- *きゅうりとオクラの
みょうが和え
- *若鮎
- *白ご飯

とりもも焼きの夏野菜添え

 139 kcal (1人分)

【材料/6人分】

とりもも肉	1枚(400g)
なす	1/2個
パプリカ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
塩	少々
こしょう	少々



【作り方】

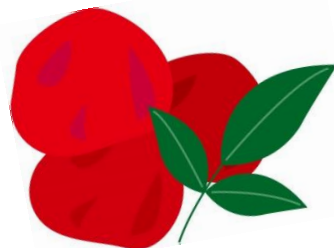
- ① とりもも肉はフォークで穴をあけ、身の厚い部分は開き、塩・こしょうをふり、6つに切ります。
- ② なす・パプリカ・ズッキーニは一口大に切ります。
- ③ ココットのふちに野菜をぐるりと並べます。とりもも肉は皮を上にして中央に置き、オート【とりもも焼き】に設定して点火します。
※オート機能のないコンロの場合、網の上にアルミホイルを敷いて上下強で13分加熱。
- ④ 器に盛り付け、梅味噌をかけて完成です。

梅味噌

【材料/6人分】

味噌	100g
砂糖	40g
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
梅干	4個(果肉部20g)

ちょっと甘めの味噌に梅の風味をプラス。
ごはん、やさい、炒め物に。
いろいろ使えます。



【作り方】

下準備 梅干しは包丁で梅肉を叩いておく。

- ① 梅干し以外の材料を鍋に入れて火(点火時の火力のまま)にかけ、木べらで鍋底からしっかり混ぜながら煮立たせます。煮立ったら弱火(1.5)でタイマー3分設定し、混ぜながら軽くとろみが出るまで煮詰めます。(木べらで鍋底をかいた時、道が出来るまで煮つめていきます。)
- ② ①に包丁で叩いた梅肉を加え混ぜ、軽く火を通したら出来上がりです。

ジャガイモのニョッキ〜明太ソース〜

🔥 172 kcal (1人分)

【材料/6人分】

じゃがいも	300g
強力粉	80g
A { 卵	1/2個
粉チーズ	大さじ3
塩	少々
オリーブ油	大さじ2
ニンニク	1片
明太子	30g
レモン汁	小さじ1
青しそ	5枚



【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき1口大に切ります。ニンニクはスライスします。
- ② お鍋に①を入れ、かぶるくらいの水を入れてゆでもの8分に設定して茹でます。
消火したら水をしっかりきって熱いうちにつぶします。
- ③ ②に強力粉をふるい入れ、Aを順番に加えて混ぜよくこねます。
まとまったら打ち粉をした台に乗せ直径2cmほどの棒状に伸ばしたら1cm長さにカットして丸め、フォークで模様をつけます。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら塩小さじ1程度（分量外）を入れ、③を入れて茹でます。
ニョッキが浮き上がってきたらタイマー1分に設定します。
※この時に明太子ソース用にお玉にひとすくい茹で汁をとっておきます。
- ⑤ ほぐした明太子に、少量の茹で汁を加えてソースを作ります。
- ⑥ 茹であがったニョッキをザルに上げて水気をきります。
- ⑦ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火でじっくり香りを出したら、ニンニクを取り出し、⑥のニョッキを入れて軽く炒め、⑤の明太ソースを入れたら火を止め、レモン汁をかけてからませます。
- ⑧ 器に盛り付け、きざんだ青しそをのせて完成です。

きゅうりとオクラのみょうが和え

🔥 34 kcal (1人分)

【材料/6人分】

きゅうり	1本
トマト	1個
オクラ	4～5本
みょうが	2個
塩昆布	大さじ1程度
薄口しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1
塩	ひとつまみ
白ゴマ	適量



【作り方】

- ① 小鍋に湯を沸かし、塩を振って、板ずりしたオクラをタイマー1分に設定してゆで、縦半分に切る。
- ② きゅうりとみょうがはせん切りに、トマトは一口大に切る。塩昆布は大きければカットする。
- ③ ボウルに①②を入れ、ゴマ油、薄口しょうゆで味付ける。
- ④ 器に盛り付け、白ゴマをかけたら完成です。

食品管理だけで食中毒を防げますか？

食中毒というだけに、食品の管理や調理に気を遣っている人は多いはず。でも、人から人への感染も多い食中毒を防ぐには「手洗い」が重要だといわれています。ここでは正しい手洗い法をご紹介します。食品管理と合わせて、始めてみましょう！

スクラブ法をマスターしよう！～流水で手を洗う方法～



教えて！

固形石鹸より、液体石鹸の方がいいの？

乾燥していない固形石鹸は、細菌が増殖しやすい場所の一つになるため、液体石鹸のほうが推奨されています。

その後は十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。
もちろん、手洗いの前には爪を短く切る、指輪や時計などをはずすことも忘れずに！！

若 鮎

 136 kcal (1人分)

【材料/6人分】

～生地～

薄力粉	50 g	
重曹	小さじ 1 / 3	
A	卵	1 個
	砂糖	50 g
	みりん	小さじ 1
	水	30 ml
おろし生姜	小さじ 1 / 2	
サラダ油	適宜	

～餡～

そうざい豆（白花生）	1 袋（145 g）
おろし生姜	小さじ 1/2



【作り方】

- ① 薄力粉と重曹はよく合わせておく。
- ② Aの材料をボウルで混ぜ合わせ、①を半量ずつ加え、泡だて器でなめらかになるまで混ぜたら、おろし生姜を入れてさらに混ぜ、20分程度ねかせます。
- ③ 餡をつくります。丈夫なポリ袋または、ボウルにそうざい豆を入れ、潰します。おろし生姜も加えよく混ぜます。
- ④ 生地を焼きます。フライパンを温度設定180℃に設定し点火します。設定温度になったら薄くサラダ油を敷き、楕円形になるように生地を流します。生地の表面全体にぷつぷつ穴が開いてきたらひっくり返し20～30秒程焼きます。
- ⑤ 焼きあがった④は焼き色が付いた面を下にしてキッチンペーパー等の上に移し、二つ折りにし、固く絞った布巾で包んでおく。生地を全て焼いたら、③の餡をはさみます。
- ⑥ ガス火で熱した金串を使い、鮎の模様をつけたら完成です。
※安全機能（鍋なし検知機能）の付いたコンロは、あぶり高温炒めボタンを長押ししてから点火してください。

『若鮎』の由来。

「若鮎」は、清流に若々しく泳ぐ鮎の姿をうつした定番の和菓子。鮎漁の解禁が6月ということや、夏の季語に鮎が用いられることなどから、初夏になると和菓子屋さんの店頭にはじめます。その発祥は京都とも愛知、岐阜とも言われていますが、諸説あるようです。西側は生地と求肥のみですが、東側では餡入りという地域差もあるので、食べ比べてお好みの「若鮎」を探してみるのも楽しいのでは…。