

2025年 夏メニュー



- ・ トマしゃぶのっけ冷やし中華
- ・ ジャスミンわらび

トマしゃぶのつけ冷やし中華



【材料】 1人分

トマト(小)	1個 (100～130 g)
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	60g
糸寒天	2g
きゅうり	1/4本分 (25g)
大葉	2枚
中華麺	1玉
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
●味噌(合わせ)	小さじ1
●砂糖	小さじ1
●しょう油	小さじ1
●酢	小さじ2
●きな粉	大さじ1
●豚肉の茹汁	大さじ1
●おろし生姜	小さじ1/2

【作り方】

- ① **糸寒天**はたっぷりの水に浸し、好みの硬さに戻したら、水を切り、流水で洗って絞ります。
- ② **きゅうり**は5mm角の角切り、**大葉**は千切りにします。
- ③ 〈**トマト**を湯むきする〉鍋に水を入れ【**湯沸し/タイマー1分**】設定し、点火します。
 トマトはヘタを小さくくり抜き、反対側には浅く十の字に切り目を入れます。湯が沸いたら、トマトを上下を返しながらか約30秒間湯通しします。皮がめくれてきたら水にとります。
 冷めたら皮をむき、ひと口大に切ります。
- ④ 〈**豚ロース肉**を湯通しする〉トマトの湯むきで使った湯を再度沸かします。沸いたら**酒**を加え、静かに沸く程度の火加減にします。(火力レベル2～3)。豚ロース肉を1枚ずつ湯の中に入れ、色が変わったらバットに上げて冷めます。冷めたら食べやすい大きさに切り、②の大葉と和えます。
- ⑤ タレの材料(**●印の材料**)を合わせ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ **麺**を茹でます。鍋に水を入れ【**麺ゆで/タイマー〇分**】に設定し、点火します。
 ※茹で時間は袋の表示を参考にしてください。
 沸騰のお知らせがあったら麺をほぐしながら入れ、タイマーボタンを押し、設定時間茹でます。
 ザルに上げ、流水でしっかり揉み洗いします。再びザルに上げて水気をきり、手でギュッと水気を絞ったら、**ゴマ油**で和えておきます。
- ⑦ 器に⑥の麺を広げ、③のトマト、④豚肉をのせたら、①の糸寒天、②のきゅうりを散らします。
 ⑤のタレを回しかけたら完成です。

ジャスミンわらび



【材料】 1人分

ジャスミンティー	100cc
砂糖	20 g
片栗粉	//
きな粉	大さじ2弱

【作り方】

- ① 鍋に砂糖、片栗粉を入れて混ぜ合わせたら、ジャスミンティーを注ぎ入れ、片栗粉が溶けるまで混ぜます。
- ② ①を中火にかけ、混ぜながら加熱します。とろみが出てきたら弱火にし【タイマー/1分】に設定し、混ぜながら火を通します。
- ③ バットにきな粉の半量を広げ②を流し入れたら、残りのきな粉を振りかけます。
- ④ ③の粗熱がとれたら冷蔵庫で軽く冷やし、食べやすい大きさに切ります。
切った断面にもきな粉をまぶしつけたら完成です。

サポートチャンネル

料理レシピや最新機器の紹介など、暮らしに関するアイデア情報を発信しています。

めちゃ推し料理動画

旬の食材、トレンド、とっておきの献立、自慢の逸品など、スタッフおすすめのレシピを1分間でご紹介!

レシピ集

過去の料理体験会のメニュー動画、レシピをご紹介します。

最新キッチン機器紹介

進化するガスコンロ・ガスオーブン
を操作性や清掃性など、わかりやすく
動画でご説明しています。

こちらから
ご覧ください!!

