

「まんま」料理講習会 2015年 6月

(株)すぱいす・1

TEL&Fax 092-836-6228

http://www.spice1.info

■ トマトと玉ねぎの炊き込みご飯 ■

<材料>

米…3合 → といで通常の水加減にする
トマト…1個(80gくらい) → 1cmのざく切りにする
玉ねぎ…1個(130gくらい) → 粗みじん切りにする
ベーコン…30g → 粗みじん切りにする
「まんま」…大1強、「ぱいたん」…大2
サラダ油…適量、パセリ…少々

<作り方>

- ①フライパンにサラダ油をひき、ベーコンと玉ねぎを炒める。
- ②炊飯器に①とトマトと調味料を入れてよく混ぜ、普通炊飯で炊く。
- ③器に盛り、パセリを散らす。

※お好みでセロリ等の香味野菜を加えると、香り良く仕上がります。

※ツナ缶や卵を加えても美味しく仕上がります！

■ まんま風チンジャオロース ■

<材料>

豚肉…100g → 一口大に切る
ピーマン…大6個 → 細切り
新じゃが…200g → 皮つきのまま細切り
にんにく・しょうが…適量、ごま油…適量
「まんま」…大1強、「ぱいたん」…大1
こしょう…少々、片栗粉…大1強

<作り方>

- ①豚肉に、「まんま」・こしょう・片栗粉をまぶし、下味をつける。
- ②フライパンでごま油を熱し、にんにく・しょうがを弱火で炒め、香りが出てきたら①を入れ、中強火で炒める。
- ③豚肉に半分ほど火が通ったら、新じゃが・ピーマン・「ぱいたん」を入れ炒める。
- ④火が通ったら出来上がり。

※豚肉にはしっかり下味をつける。片栗粉もついてるので、いい感じにとろみができます。

※じゃがいもは少しシャキシャキ感を残す。

※ピーマン1個を赤ピーマンにすると彩りもきれいですよ♪

■ まんまスープ ■

<材料>

水…600cc、「まんま」…大3
麩…適宜 → 水で戻して水気を絞っておく
豆腐、ワカメ、オクラなどお好みの材料
青味野菜…ネギ(小口切り)、パセリ(みじん切り)など

<作り方>

- ①鍋に水と「まんま」を入れて火にかけて、沸騰したら麩とお好みの材料、青味野菜を入れる。

■ にんじんサラダ ■

<材料>

人参…2本(150g) → 5cmの細い千切り
きゅうり…1本 → 5cmの細い千切り
青シソ…2枚 → みじん切り

◎器に盛り付けフルーティーなポン酢をかけていただく。

//☆是非、お試しください☆//

● まろやかジュース ●

<材料>

- ・ジュース(梅、りんご、いちご、ミックス、アセロラなど)…200cc
- ・「まろやか酢」…10~20cc

※分量はお好みで調整してください。

☆子どもの好きな飲み物に「まろやか酢」をプラスすることで、疲労回復！

● フルーティーなポン酢 ●

～夏野菜にかけて元気いっぱい!!～

<材料>

- ・「まろやか酢」…150cc
- ・「まんまの麺つゆ」…150cc
- ・かぼす又はレモンなど…10~15cc

☆混ぜ合わせるだけで美味しいポン酢の出来あがりです！