

■ トマトと玉ねぎの炊き込みご飯 ■

<材料> 4人前

- 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**
- 「まんま」…大1強, 「ばいたん」…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, 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!

※炊き込む際にバターを入れてもGood!

☆玉ねぎと一緒に鶏肉も炒めて入れたらチキンライス♪

■ 肉巻豆腐の甘辛焼き ■

<材料> 4人前

木綿豆腐…400g →**水切りをし, 上下半分に切った後縦(短い辺)に細長く4つに切る**

サラダ油…大1

豚もも薄切り…8枚

- | | | |
|-----|-----------|-------------------|
| (A) | 「まんま」…大2 | } 混ぜ合わせておく |
| | 黒糖…大1.5 | |
| | 生姜の搾り汁…小1 | |
| | 水…80cc | |

小麦粉…適量

季節の野菜…適量

<作り方>

- ①水切りして切り分けた豆腐に豚肉を1枚ずつ巻き, 小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し, ①を転がしながらこんがりと焼き, (A)を加えてからめる。
- ③お好みで季節の野菜を添える。

■ ゴーヤとわかめの和え物 ■

<材料> 4人前

- ゴーヤ…1本 →**縦半分に切り白い綿を取って小口切りにする**
- わかめ…30~40g(水に戻したもの) →**2cm幅程度に切る**
- みょうが…3~4個 → **千切りにする**
- 「まんま」…小1**

❖ドレッシング❖

- 「まんま」…小2
- 「まろやか酢」…大3
- 「まんまの麺つゆ すぐれもん」…小1~2
- ゴマ油…小1
- すりごま…大2

<作り方>

- ①**ゴーヤに「まんま」を振り, しんなりしたら軽く絞っておく。**
- ②わかめとゴーヤの水気をしっかり切り, みょうがも一緒にボールに入れる。
- ③ドレッシングの材料を良く混ぜ合わせ, ②にかけてよく和える。

■ 夏野菜のスープ ■

<材料> 4人前

- ズッキーニ…1本 →**いちょう切りにする**
- 玉ねぎ…1/2個 →**薄切りにする**
- オクラ…2本 →**輪切りにする**
- 水…600cc
- 「まんま」…大3
- 胡椒…適量

<作り方>

- ①鍋に水を入れ, 沸騰したら切った材料と「まんま」を入れる。
- ②火が通ったらお好みで胡椒を入れる。

《まんま料理講習会のお知らせ》
毎月事務所にて, 料理講習会を開催しています。

❖ 8月開催日 ❖

25(金)・28(月) 11:00~12:30

住所; 福岡市西区姪の浜1丁目21-17

エクセレント姪浜103号

* 皆さまのご参加をお待ちしています♪