



本巣市 T・Sさん
オクラドライカレー (一人あたり 549kcal)

材料 4人分
 豚ひき肉 …………… 300g
 オクラ …………… 5~6本
 コーン …………… 100g
 カレールウ …………… 2~3片
 お湯 …………… 50cc
 油 …………… 適量
 しょうが、にんにく(好みで) …………… 適量
 ライス …………… 600g

作り方
 ①フライパンに油をひき、しょうが・にんにくを炒め、肉を加えて色が変わるまで炒める。
 ②小口切りにしたオクラとコーンを加え、さらに炒める。
 ③フライパンの中で②を土手状によせ、くぼみにカレールウとお湯をそそぎ混ぜる。ルウがとけたら全体に混ぜる。
 ④汁気がなくなるまで煮詰めたら、ライスを添える。

カレーの煮詰め加減はお好みで。ゆるめのキーマカレー風もおいしいです。肉を炒めるとき、出た油をキッチンペーパーで吸いとるとカロリーオフになりますよ。



多治見市 匿名
鶏手羽元のニンニク煮込み (一人あたり 250kcal)

材料 4人分
 にんにく …………… 1/2個
 鶏手羽元 …………… 500g
 こしょう …………… 少々
 油 …………… 適量

A 酢、酒、しょうゆ … 各50cc
 水 …………… 適量

作り方
 ①にんにくはうす切りにする。
 ②鶏手羽元の水気をふき取りこしょうをふり、フライパンに油をひいて焼く。
 ③余分な油をふき取り、にんにくとAを入れ、ヒタヒタになるくらいまで水を加える。
 ④ふたをして時々混ぜながら40分~50分煮る。
 ⑤最後はふたをあけて煮詰め、水気がなくなり、照りがついたら完成。



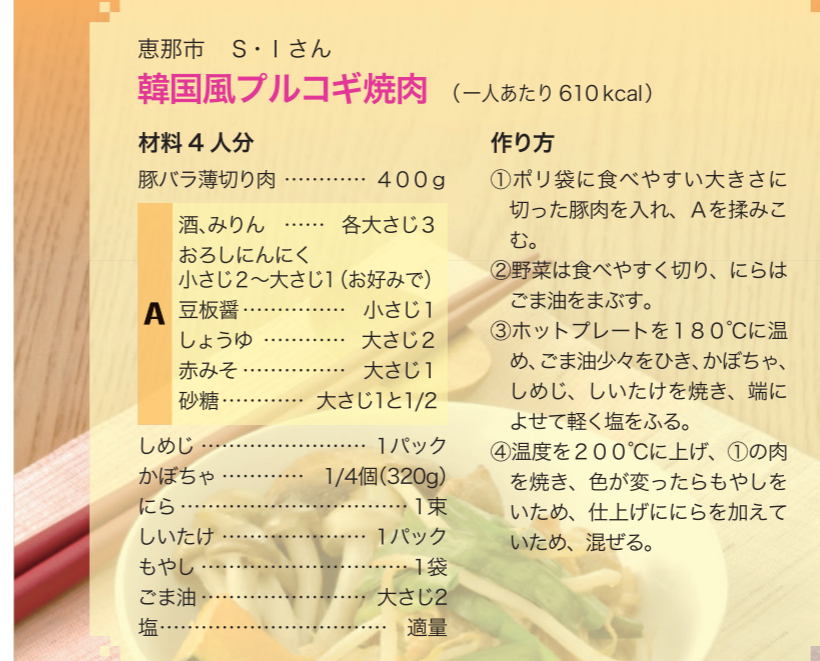
下呂市 まつさん
夏の白あえ
 (一人あたり 111kcal)

材料 4人分
 豆腐 …………… 1丁
 ゴーヤ …………… 1本
 塩 …………… 適宜
 ごま …………… 大さじ3
 みそ …………… 大さじ1と1/2
 砂糖 …………… 大さじ2

作り方
 ①豆腐は水切りをする。
 ②ゴーヤは縦に二つ割にして種とわたを取り除き、うすくスライスする。塩でもみ、さっと洗ってゆでる。水気はペーパーなどを使ってしっかりとぎしておく。
 ③炒ったごまをする。
 ④豆腐をボウルにうつしてくずし、みそ、砂糖、③を入れてよくまぜる。
 ⑤④とゴーヤをあえる。

ゴーヤはプランターでたくさん実るので育ててみるといいと思います。緑のカーテンにもなりますよ。

娘はゴーヤが大好きです。ゴーヤのてんぷらもおいしいです。



恵那市 S・Iさん
韓国風プルコギ焼肉 (一人あたり 610kcal)

材料 4人分
 豚バラ薄切り肉 …………… 400g
 酒、みりん …… 各大さじ3
 おろしにんにく …… 小さじ2~大さじ1(お好みで)
A 豆板醤 …………… 小さじ1
 しょうゆ …………… 大さじ2
 赤みそ …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 大さじ1と1/2
 しめじ …………… 1パック
 かぼちゃ …………… 1/4個(320g)
 にら …………… 1束
 しいたけ …………… 1パック
 もやし …………… 1袋
 ごま油 …………… 大さじ2
 塩 …………… 適量

作り方
 ①ポリ袋に食べやすい大きさに切った豚肉を入れ、Aを揉みこむ。
 ②野菜は食べやすい切り、にはらごま油をまぶす。
 ③ホットプレートで180℃に温め、ごま油少々をひき、かぼちゃ、しめじ、しいたけを焼き、端によせて軽く塩をふる。
 ④温度を200℃に上げ、①の肉を焼き、色が変わったらもやしをいため、仕上げににらを加えていため、混ぜる。



夏に向けての
スタニナ料理

可児市 M・Mさん
ゴーヤのたまご炒め
 (一人あたり 147kcal)

材料 4人分
 ゴーヤ …………… 1本
 たまご …………… 2個
 油 …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 小さじ1/2
 塩 …………… 適量
 しょうゆ …………… 大さじ1

作り方
 ①ゴーヤはたてに割り、種とワタを取ってスライスし、塩をふってしばらくおき、さっと洗って水をきっておく。
 ②たまごは割りほぐす。
 ③フライパンに油を熱し、②を流しいれて半熟に炒め、取り出す。
 ④③のフライパンで①を炒め、砂糖、しょうゆで味付けをし、たまごを戻しいれてさっと炒める。