

くらしの炎 vol.171

- 🔥 炎でかんたんクッキング
- 🔥 キッチンから始める、地球にやさしい暮らし
- 🔥 つどいちゃんの炎 JOY たいむす
株式会社 ハミングバード・インターナショナルさま
- 🔥 つどいちゃんからのお知らせ
- 🌿 読者プレゼント
ハミングバード「お食事券2000円分」(20名様)



炎でかんたんクッキング

暑い夏を乗り切るお手軽レシピ

にらと豚肉の焼きそばは、暑い夏でも食欲がそそられる一品！
食後のデザートには、さっぱりとしたレモンゼリーがおすすめです。

にらと豚肉のスタミナ焼きそば

調理時間 約20分

材料 (2人分) **約663kcal** (1人当たり)

- 豚バラ肉うす切り 100g
- 塩、コショウ 少々
- にら 1/2束
- もやし 1袋(約200g)
- にんにく 1片
- サラダ油 大さじ1
- 輪切り赤唐辛子 ひとつまみ
- 中華蒸し麺(焼きそば用) 2玉
- (A) しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- ごま油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1

作り方

- 豚肉は2cm幅に切り、塩、コショウをふる。にらは3cm長さに切る。もやしは洗って水気をしっかり切る。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油とにんにく、唐辛子を入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら1の豚肉を炒める。火が通ったら一度皿に取り出す。
- 2のフライパンに中華麺を入れて強めの中火で焼く。焼き目がついたら返してほぐし、さらに焼く。
🔥 中華麺は焼き目つけた側から表面を軽くほぐしましょう。
- 上にもやしをのせてフタをし、中弱火で3分蒸し焼きにする。(タイマー機能使用)
- にら、2の豚肉、混ぜ合わせた(A)を加えて全体を炒める。汁気がなくなり、野菜に火が通ったら皿に盛り付ける。



レモンゼリーとフルーツのマリネ

調理時間 約15分
(冷やし固める時間は除く)

材料 (4人分) **約89kcal** (1人当たり)

レモンゼリー

- 粉ゼラチン 4~5g
- 冷水 50cc
- 水 250cc
- レモン果汁 大さじ1と1/2
- グラニュー糖 60g

フルーツマリネ

- お好みの果物 100g
- (A) お湯 大さじ2
- グラニュー糖 大さじ1
- ミントの葉 適宜

作り方

- 粉ゼラチンを冷水に振り入れてふやかす。
- 鍋に水とグラニュー糖を入れて加熱する。鍋の縁がフツツとしてきたら、火を消して1を加えて溶かす。
- レモン果汁を加えて混ぜる。グラスに分け入れ、冷やし固める。
🔥 レモン果汁は生のレモンを絞ったものを使いましょう。
- 果物は食べやすい大きさに切る。(A)を混ぜてグラニュー糖を溶かし、冷めたら果物を加えてあえ、冷蔵庫で冷やす。
- 3が固まったら4のをせ、お好みでミントを添える。
🔥 やわらかめの食感がお好み場合は粉ゼラチン4gがおすすめです。
🔥 果物にキウイやパイナップルを使う場合は、食べる直前にゼリーの上ののせましょう。



レシピ作成：仙台市ガス局 料理教室講師



ガス局料理教室に参加してみませんか?

参加者募集中♪ ガス局ホームページから今すぐ応募できます!

仙台市ガス局 料理教室