

提供：中部電力

制作：三重テレビ

オール電化に関する詳しい情報や
魅力いっぱいのお料理レシピいっぱい！
中部電力のHP：<http://www.chuden.co.jp>
もぜひ一度ご覧ください。



監修・講師 岩坂あき子
ミヤサカクッキングスタジオ代表。
フードコーディネーターの専任的存在として活躍中。名古屋文理大学健康生活学部
フードビジネス学科講師。
中日文化センター講師。

5/5

放送

豆腐ステーキ グリーンソース



【材料・4人前】

- 木綿豆腐 2丁
- おくら 8本
- 塩・こしょう 各少々
- モロヘイヤ 50g
- 小麦粉 適宜
- グリーンピース（むいたもの） 20g
- にんにく（薄切り）2かけ分
- サラダ油 大3
- 長芋 100g

A	白だししょうゆ 大2	かつ合わせ>
	オリーブオイル 大1	モロッコいんげん 4本
	こしょう 少々	カリフラワー 8房
		にんじん 1/3本
		削りかつお 小1パック

- 豆腐は1丁を2等分に切って、キッチンペーパーなどに包んで水切りします。軽く塩、こしょうをふって、表面に薄く小麦粉をまぶします。
- フライパンににんにくとサラダ油を入れて火にかけます。良い香りが立ってきたら豆腐を並べ、こんがりと両面焼き上げます。
- おくら、モロヘイヤ、グリーンピースはそれぞれ塩ゆでして冷まし、水気を除きます。おくらとモロヘイヤは包丁で細かくたたき、長芋はビニール袋に入れてすりこぎなどでたたき、Aと合わせてソースを作ります。
- つけ合わせの野菜は食べやすく切って、ゆでて冷ましておきます。
- 器に豆腐と(4)を盛って、(3)のソースをかけて、削りかつおをのせます。

5/12

放送

ひすい揚げぎょうざ



【材料・4人前】

- ぎょうざの皮 大16枚
- 揚げ油 適宜
- 豚ひき肉 100g
- レモン（またはライム）
- にら 100g
- ラー油 1/2個
- ねぎ 1本
- 生姜 少々

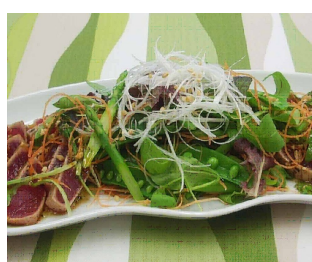
A	みそ 大2
	ごま油 大1～
	塩・こしょう 各少々

- ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたにら、ねぎ、生姜とAを入れて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、16等分にします。
(フードプロセッサーを使っても可)
- ぎょうざの皮に(1)の種をのせて包み、中温の揚げ油でカラリと揚げます。
- 器に盛って、レモンを添え、好みでラー油をつけていただきます。

5/19

放送

まぐろのソテーサラダ



【材料・4人前】

- まぐろ（さく） 200g
- 塩・こしょう 各少々
- サラダ油 大1～
- スナップえんどう 8本
- ミニアスパラ 8本
- にんじん 30g
- ベビーリーフ 1袋
- 白髪ねぎ 適宜
- にんにく（みじん切り） 1/2かけ分
- アーモンドライス（ロースト） 大1

A	しょうゆ 大2
	酢・みりん 各大1
	オリーブオイル 大1
	レモン汁 大1
	ごま油 少々
	粗びきこしょう 少々

- まぐろに塩、こしょうを軽くふります。フライパンにサラダ油を熱し、まぐろの表面全体を強火でさっと焼きます。
- Aをあわせてドレッシングを作ります。
- スナップえんどう、ミニアスパラはゆでて冷まします。干切りにしたにんじんとベビーリーフはそれぞれ冷水に放ち、パリッとさせて水気を切ります。
- 器に(3)と食べやすく切ったまぐろを盛り合わせ、軽く炒めたにんにくとアーモンドライスを散らします。白髪ねぎを添えて、ドレッシングをかけていただきます。

5/26

放送

枝豆といかのトマトしょうゆ煮



【材料・4人前】

- 枝豆（むいたもの） 300g
- するめいか 2はい
- トマト 4個
- にんにく（みじん切り） 1かけ
- サラダ油 大2

A	しょうゆ 大2
	白だししょうゆ 大2
	酒 大1
	こしょう 少々

- 枝豆は塩ゆでして、さやから取り出して、水気を除きます。
- するめいかはわたと皮を取って、胴を1.5cm幅に切ります。足とエンペラは食べやすく切ります。
- トマトは湯むきして、粗く刻みます。
- フライパンににんにくとサラダ油を入れて火にかけます。良い香りが立ってきたら、トマトを加え煮詰めます。
(1)(2)を加えて、Aを入れて味を調べ、さらに2～3分煮ます。

