

* 厚揚げとキャベツのごまみそ炒め *

材料 (2人分)	厚揚げ	1枚 (150g)
	キャベツ	3枚 (150g)
	しめじ	1パック (100g)
	にら	1束 (50g)
	ごま油	大さじ 1/2
あわせ調味料	みそ	大さじ 1 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	白すりごま	小さじ 4
	酒	大さじ 1
	水	大さじ 2

作り方

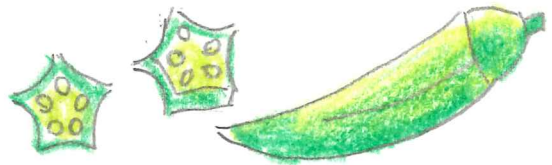
1. 厚揚げは油抜きをし縦半分に切って5mmに切る。キャベツはひと口大のざく切り。しめじは小房にほぐし。にらは3~4cmに切る。
2. フライパンにごま油を熱し厚揚げに焼き目をつける。
3. しめじとキャベツを加え、あわせ調味料を加えて、キャベツがしんなりしたら、にらを加えて手早く炒め火を通す。

* 無限オクラ *

材料 (2人分)	オクラ	8本 (100g)
	塩昆布	10g
	ごま油	小さじ 1
	白すりごま	適量

作り方

1. オクラはかきを取り除き2~3mm幅の小口切りにする。
2. 耐熱容器にオクラを入れ、ふんわりとラップをして、600Wで40秒レンジでチンする。塩昆布、ごま油、白すりごまを加えて混ぜる。



* 大豆ときのこの塩麦粥ラタトゥユ *

材料 (2人分)	大豆 (水煮)	120g
	なす	2本 (120g)
	赤パプリカ	1/2個 (100g)
	エリンギ	1本 (60g)
	ピーマン	2個 (40g)
	オリーブ油	大さじ 1/2
	にんにく	1片分 (みじん切り)
	トマト水煮	1カップ
	石砂糖	大さじ 1/2
	塩麦粥	大さじ 1/2
	こしょう	少々

作り方

1. なすは1cmの半月切り、パプリカ・ピーマンは縦半分に切り1cmの斜め切り。エリンギも縦半分に切って斜めに切る。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが立ったら、トマト、石砂糖を入れて1~2分煮、1.の野菜と大豆を加えて炒める。
3. 塩麦粥と水 1/4カップを加えてふたをし時々かき混ぜ、野菜が柔らかくなるまで、7~8分蒸し煮にし、こしょうを加える。ふたをせず、強めの中火でかき混ぜながら水分を飛ばすように煮詰める。

