

(3) トマトチーズ (4 人分)

トマト (大) … 2 個 スライスチーズ… 4 枚

塩…少々 マヨネーズ…少々 ドライパセリ…少々

包丁 なま板 アルミカップ (紙カップ) オーブントースター 皿4

[作り方]

- ① トマトを角切りにして、軽く塩をふる。
- ② アルミカップ (紙カップ) に入れて、マヨネーズ、スライスチーズ、ドライパセリをのせて、オーブントースター (220℃) で、6 分焼く。



(4) 小松菜と干しえびの炒め物 (4 人分)

小松菜… 400 g (1 把) 干しえび… 25 g 生姜… 1 かけ

塩…小さじ 1/3 酒…大さじ 1 サラダ油…大さじ 1 ごま油…小さじ 1

塩・こしょう…少々

フライパン ザル まな板 包丁 小ボウル 菜箸 大さじ

[作り方]

- ① 小松菜はよく洗って、5センチ長さに切る。生姜は千切りにする。
- ② 干しえびはかぶるくらいの湯につけてもどし、戻し汁を大さじ 3 とっておく。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ 1 を入れて熱し、生姜、干しえびを入れて軽く炒め、強火にして塩を加え、小松菜の根元を入れて炒める。
- ④ 葉先を入れ、干しえびのもどし汁と、酒を鍋肌からまわし入れ、ふたをして 1 ～ 2 分蒸し煮にする。
- ⑤ 根元がしんなりしたら、塩・こしょうで調味し、ごま油を回し入れて仕上げる。