

ヘルシー&スピーディ料理

4回目

★だしたっぴり だし巻き玉子

材料（1本分）

卵（Lサイズ）	2個
一番だし	70~100ml
みりん（好み）	小さじ1/2
淡口しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1強
塩	ひとつまみ
サラダ油	適宜

染めおろし

大根おろし	1/10本
しょうゆ	適宜



<作り方>

1. 一番だしに、みりん、淡口しょうゆ、片栗粉、塩を加える。
2. ボウルに卵を割り、菜箸で溶きほぐし、①の調味液を混ぜる。
3. 卵焼き器を熱し、油を敷き余分な油はキッチンペーパーでふき取る。
卵液を流し入れ、細い巻き芯を作り、繰り返しながら巻いていく。
4. 巻き終わったら、巻きすで巻き形を整える。
4. 大根は皮をむいて、おろし金し余分な水分はきる。
5. 皿にだし巻玉子を盛り、大根おろしを添えて、しょうゆをかける（染めおろし）。



一番だし

- 水 1ℓ
- 昆布 15~20g（水に対して1.5~2%）
- 鰹節 40g（水に対して2%）

- ① 鍋に水と昆布を入れ 30分おく。
- ② ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加える。
ふつつつ沸いてきたら火を消す。
- ③ 鰹節が少し沈んだらボウルにキッチンペーパーを敷き②を濾す。

★かぼちゃのそぼろあんかけ

材料（5人用）作りやすい量

かぼちゃ	500g
二番だし	500ml
砂糖	大さじ4
淡口しょうゆ	大さじ2弱
酒	大さじ1
鶏ミンチ	100g
土しょうが	15g
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1



準備：二番だしをとる

一番だしで使った昆布とかつおを鍋に入れ、一番だしをとるときに半量の水を加え、火にかけ沸騰後弱火5分加熱し、濾す。
追いかつおをしてもよい。

〈作り方〉

1. かぼちゃは、種とわたを取りのぞき、3～4cmの角切りし、面取りする。
2. 鍋に、だしとかぼちゃ、調味料を入れ、落とし蓋と鍋蓋を二重し、やわらかく煮る（約10分）。
3. かぼちゃを取り出し、器に盛り付ける。
4. 煮汁を沸騰させ、鶏ミンチとしょうが汁を入れ、菜箸を数本使って手早く混ぜミンチをパラパラにする。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、かぼちゃにかける。

★ゆかり和え

材料（4人用）

大根	1/5本
セロリ	1/2本
きゅうり	1/2本
塩	小さじ1/3
ゆかり	小さじ1



〈準備（野菜の切り方）〉

大根：皮をむき、薄いいちょう切り
セロリ・きゅうり：薄い小口切り

〈作り方〉

1. 大根ときゅうり、セロリは塩小さじ1/3をポリ袋に入れ、しんなりするまでもみ、冷蔵庫に約15分おく。
2. ①の水分を絞り、ゆかりを入れて軽くもむ。
3. 小鉢に盛りつける。