

おきなわしおやこ 沖縄市親子クッキングメニュー

こうし あらさき あ こ せんせい
講師：新崎 亜子 先生



●スタミナ焼肉うどん・豆乳仕立て（4人分の材料）

- きゅうり・・・1本
- ミニトマト・・・4個
- 豚ロース・・・200g
- 冷凍うどん・・・4玉
- ゴマ油・・・小さじ2

- ☆やきにくのたれ
- おろしにんにく・・・小さじ2
 - おろししょうが・・・小さじ2
 - しょうゆ・・・大さじ2
 - 酒・みりん・・・それぞれ大さじ1

- ☆うどんダレ→無調整豆乳・・・500cc
- 麺つゆ濃縮3倍・・・130cc

- ☆トッピング→白すりごま・・・適量

《作り方》

- きゅうりは食べやすい大きさ、ミニトマトは半分に切り、うどんダレを合わせ冷蔵庫で冷やす。
- 豚肉は食べやすく切り、熱したフライパンで焼き、焼き肉のたれを入れて水分がなくなるまで焼く。茹でうどんはザルにあげ、冷水にとる。しっかり水切りして器に盛る。
- ②にオクラ、トマト、豚肉をのせる。うどんダレを回しかけ、白すりごまをかける。

●オクラと梅の白和え（4人分の材料）

- オクラ・・・4本
- 梅干し・・・3個
- 島豆腐・・・400g（しっかり水切り）
- 白すりごま・・・大さじ1
- 麺つゆ濃縮3倍・・・大さじ1

《作り方》

- オクラは下処理をして熱湯で1分ゆでる。ザル上げして冷水か氷水に取る。
- しっかり水切りした島豆腐をボウルに入れ、マッシャーでつぶす。梅干しは種を取り、包丁で叩き、加える。輪切りにしたオクラと白すりごま、麺つゆを加えよくなじませる。

●ビニール袋で簡単スタミナ餃子 (20個分の材料)

- ・餃子の皮・・・20枚
- ・豚ひき肉・・・100g
- ・和風キムチ・・・60g
- ・水溶き片栗粉（片栗粉大さじ1＋水大さじ1）
- ・ピュアオリーブオイル・・・大さじ2

《作り方》

- ① 和風キムチは粗みじん切りにする
- ② ビニールに豚ひき肉、①の和風キムチを入れてよくこねる。ビニールの先を切る。
- ③ 餃子の皮を並べ、②の具を絞り出す。餃子の皮の淵に水溶き片栗粉を塗り、成形する。
- ④ オリーブオイルを熱したフライパンに③の餃子を並べる。しっかり焼き色がついたら水50ccを加えて蓋をする。中火で水分が無くなるまで焼く。

●ツナとチーズの餃子 (20個分の材料)

- ・餃子の皮・・・20枚
- ・キャベツ・・・120g
- ・ツナ缶・・・70g
- ・ピザ用チーズ・・・50g
- ・こしょう・・・少々
- ・水溶き片栗粉
- ・ピュアオリーブオイル・・・大さじ2

《作り方》

- ① キャベツはみじん切りにして塩ひとつまみをふり、10分おき、水分をしっかり切る。
- ② ①に油を切ったツナ缶、ピザ用チーズ、こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮に②の具をのせ、皮の淵に水溶き片栗粉を塗り成形する。

オリーブオイルを熱したフライパンに③の餃子を並べる。しっかり焼き色が付いたら

水50ccを加えて蓋をする。中火で水分が無くなるまで焼く。