

帰省などで人が集まることが多いお盆シーズン。お子様と一緒に食べられる、大皿料理を集めました。
みんなでワイワイ召し上がれ！

帰省シーズンにおすすめ！

大皿料理をご紹介します。

スタッフ
小川



1.手羽元のトマトカレー煮

材料(約6人分)
順造選トマトジュース … 300ml
手羽元 … 12本
人参 … 1本
玉ねぎ … 中1個
市販のカレールー … 1片
塩こしょう … 少々
にんにくチューブ … 2cm程度

作り方

- 1 手羽元に塩こしょうをふり、人参は乱切り、玉ねぎはくし型に切る。
- 2 大きめの鍋で油を熱し、にんにくチューブを入れ香りがたったら1の手羽元を入れて炒める。
- 3 手羽元に焼き色がついたら、1の他の材料も加え、油がまわったらトマトジュースを入れてフタをして中火で10分ほど煮込む。
- 4 火を止めてルーを入れ、フタはせず中火で5分煮込む。



2.子供喜ぶ、彩りちらし寿司

材料(約3~6人分) 作り方
ご飯 … 3合 1 温かいご飯にすし酢、★の材料を混ぜる。
サーモン … 10切れ程度 2 小鉢をすし酢で濡らしサーモンと、ピーラーで薄切りにしたきゅうりを並べる。
きゅうり … 1本 3 2に1の酢飯をつめ、ひっくり返す。
★鮭フレーク … 適量
★コーン缶 … 1/2缶
★煎りごま … 大さじ1
すし酢 … 70ml

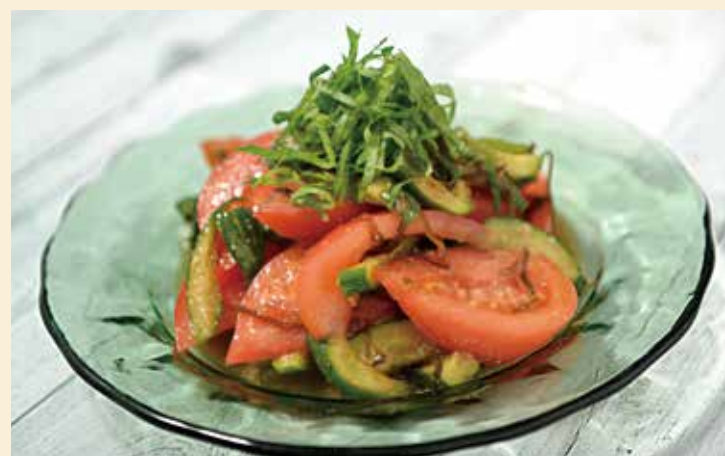


4.ナスの南蛮漬け

材料(約3~6人分) 作り方
ナス … 中4本 1 ナスは乱切りにする。
★しょう油 … 大さじ2 2 1をフライパンに入れ、多めの油に絡ませてから、中火で揚げ焼きにする。
★すし酢 … 大さじ2 3 ★をボウルで混ぜ合わせ、油を切った2を熱いうちに入れて和える。
煎りごま … 適量 4 3の粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、煎りごまをかけたら完成。

豆知識

揚げる前にナスの表面を油でコーティングしておく、油の吸いすぎを防げますよ！



3.トマトとキュウリの塩昆布サラダ

材料(約6人分) 作り方
トマト … 2個 1 トマトはくし切り、しそはきゅうり … 3本 細切りにする。きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄切りにする。
しそ … 10枚 2 ボウルに1と★を入れてよく和える。10分ほど置いて味が馴染んだら完成。
★塩昆布 … 15g
★ごま油 … 大さじ2
★すりごま … 大さじ2



お好みでケチャップをかけてどうぞ！

5.夏野菜のスペイン風オムレツ

材料(約6人分) 作り方
赤パプリカ … 1/2個 1 皮をむき、いちょう切りにしたじゃがいも … 2個 じゃがいもを耐熱容器に入れ、500Wのレンジで2~3分加熱。
ベーコン … 4枚 2 小さめのフライパンにオリーブオイルを熱し、1と小さく切ったパプリカ、3cm幅に切ったベーコンを炒める。
★ピザ用チーズ … 大さじ2 3 2に油がまわったら、★を混ぜ合わせた卵液を流し込む。
★卵 … Mサイズ4個 4 フタをして弱火で5~6分焼き、ほぼ火が通ったらひっくり返して1~2分したら完成。
★塩こしょう … 少々
★オリーブオイル … 大さじ3

健康豆知識

人参とトマトの相乗効果

β-カロテンを多く含む人参は、リコピンを多く含むトマトと一緒に食すとガン予防に良いと云われています。
参考文献：辰巳 洋「薬膳素材辞典」(源草社)