

水餃子

■材料(4人分)

豆腐(木綿)	100g
えび	200g
長ねぎ	少々
にんにく	みじんこ(3g)
にら	にら(30g)
ごま油	小さじ1
しょうがのしづり汁	大さじ1
A 片栗粉	大きさじ1
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4
餃子の皮	1袋

■作り方

- ①豆腐は水気をよくきっておく。えびと長ねぎはみじん切りにし、にんにくはすりおろす。にらは1cm幅に切る。
- ②③とみじんをよく混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- ④鍋に湯を沸かして、餃子を茹でる。浮き上がってきたら器に盛りつけ、酢じょうゆまたはポン酢じょうゆを添える。

* 麻布や葛がらでだしをとった鍋に好きな野菜を加えて煮込み、醤油立てにするのもおすすめ。

鶏肉の黒酢ソテー

■材料(4人分)

鶏もも肉	300g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ2
黒酢(米酢でもよい)	大さじ2
ブロッコリー	1房
ミニトマト	12個

■作り方

- ①鶏もも肉は厚い部分に包丁を入れて焼きむらができるよう均等の厚さにし、塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは塩茹でにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンに鶏肉を皮目を下にして並べ、こんがりと焼き色がつくまで弱火でじっくり焼く。裏返しにして同様に焼く。
- ③鶏肉に火が通ったら取り出し、フライパンに残った余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。しょうゆと黒酢を加えてとろみがつくまで煮詰め、たれを作れる。
- ④鶏肉を食べやすい大きさに切ってブロッコリー、ミニトマトと振り分け、④のたれをかける。
- * 鶏の多くの部分はじっくり焼くことでカロリーを抑え、かつさっとした食感に。

にんじんジュース

■材料(4人分)

にんじん	中判(100g)
りんご	1個(200g)
水	1カップ
はちみつ	大さじ1~2
レモン汁	大さじ3

■作り方

- ①にんじんとりんごはよく洗い、ミキサーにかけやすいよう小さめに切る。
- ②すべての材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- * レモン汁は、にんじんに含まれるビタミンC破壊酵素のはたらきを弱めるので必ず加えること。

冬季にかぼちゃを食べるとなまらぬと風邪をひかないといわれるとなり、かぼちゃには風邪の予防に効能なβカロテン、ビタミンCが多く含まれます。かぼちゃは、弱火でじっくり加熱することで甘味が増します。かぼちゃの煮物が苦手な子どもも、好みで食べてくれる味つけです。

かぼちゃのあまから

■材料(4人分)

西洋かぼちゃ	450g(400g)
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
はちみつ	大さじ2
塩・黒ごま	各適量

■作り方

- ①かぼちゃは種とわだを取り除き、1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油をひいて弱火にかけ、かぼちゃを並べ、ふたをしてこんがりと表面を焼く(中まで火が通っているか確認しながら)。
- ③かぼちゃに火が通ったらフライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、はちみつとしょうゆを加えてかぼちゃが崩れないよう優しく揉みながら煮詰める。
- ④器に盛りつけ、塩と黒ごまをふる。
- * オクタクとした食感で甘みの強い西洋かぼちゃを濃いとおいしくできる。