

ゆでキャベツのサラダ

1人前約85kcal、塩分0.8g

6/10掲載

【主な材料・2人前】 キャベツ200g、ニンジン20g、ショウガ1/2片、オレンジジュース（果汁100%）大さじ1

【作り方】 キャベツは2～3枚ずつ3cm四方に切り、1枚ずつバラバラにほぐします。太い芯は長さ3cmに切り、縦に薄切りにします。ニンジンはせん切り、ショウガは皮をむいてせん切りにします。

鍋に湯を煮立てニンジンを入れ、続いてキャベツを入れて混ぜ、10秒ほどサッとゆでてザルにあけ水にとって冷まします。冷めたら水気をよくきります。

ボウルに酢小さじ1、塩・砂糖各小さじ1/4、オレンジジュースを入れて混ぜ、砂糖と塩が溶けたら油大さじ1を加えて混ぜます。ニンジン、ショウガ、キャベツをあえます。

オレンジジュースを加えた、爽やかな風味のドレッシングです。キャベツは、湯にくぐらせるくらいのゆで方で、シャキッと仕上がります。（約15分）



アスパラと豆腐の塩いため

1人前約210kcal、塩分1.0g

6/9掲載

【主な材料・2人前】 木綿豆腐1丁（300g）、グリーンアスパラガス4本（100g）、ショウガ1/2片、鶏ガラスープ顆粒（かりゆし）小さじ1

【作り方】 豆腐は2cm角に切り、ザルにのせて水気を切ります。アスパラガスは根元の皮をむき、長さ2～3cmに切ります。ショウガは縦四つに切り、それを薄切りにします。鶏ガラスープを水大さじ2で溶きます。

フライパンに油小さじ2とショウガを入れて熱します。アスパラガスを加えて、スープの半分をふりかけ、鮮やかな緑になるまで中

火で炒めます。スープを加えると焦げません。炒めたものを取り出しフライパンをふきます。油小さじ2を熱し、豆腐を広げ

入れ、中火で焼きます。混ぜずに裏返して両面を焼くように炒め、残りのスープと塩・コショウ各少々をふります。アスパラガスを入れ、ゴマ油小さじ1をまわしかけてさっと炒めます。（約15分）



豚ロースの照り焼き

1人前約350kcal、塩分2.4g

6/8掲載

【主な材料・1人前】 豚ロース厚切り1枚（100g、厚さ1cm程度のもの）、ペーパーリーフ適量

【作り方】 豚肉は赤身と脂の間の筋を、2～3cm間隔に包丁の刃先を入れて切ります。塩・コショウ各少々で薄く下味をつけます。あとでタレがからみやすくなるよう、片栗粉を全体にまぶします。余分な粉を払いま

す。フライパンに油小さじ1を熱し、豚肉を中火で2～3分焼き、焼き色をつけます。この焼き色が濃いと香ばしく、照りがおいしそ

うに仕上がります。肉を返して弱火にし、ふたをして1～2分焼いて火を通します。いったん火を止めてフライパンの油をペーパータオルで拭き取ります。

しょうゆ・みりん各小さじ2、水小さじ1に、砂糖小さじ1をよく溶かしてフライパンに加えます。中火にかけて煮立ったタレを豚肉にからめます。皿に盛り、ペーパーリーフを添えます。（約15分）



カボチャとナスのチゲ

1人前約100kcal、塩分1.9g

6/7掲載

【主な材料・2人前】 カボチャ100g、ナス1個、タマネギ1/4個（60g）、白菜キムチ40g、ニンニク1片、だし汁2カップ

【作り方】 カボチャは種を除き、2cm角に切って耐熱皿にのせ、水大さじ1をふります。ラップをかけ電子レンジ（600W）で3分加熱します。ナスはヘタをとり、皮をむいて縦半分に切り、さらに幅1cmの斜め切りにします。ナスの皮をむくと汁が黒ずみません。

タマネギは幅1cmで縦に切ります。白菜キムチは幅2cmに切り、ニンニクはつぶしま

す。鍋にゴマ油小さじ1とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出たらナスとタマネギを入れて炒めます。キムチとだし汁を加えて煮立て、フタをして弱火で10分、ナスとタマネギがやわらかくなるまで煮ます。カボチャを加え、みそ大さじ1を溶き入れてひと煮立ちさせます。（約15分）



【主な材料・2人前】 鶏胸肉100g、キュウリ1本、ザーサイ20g、すりゴマ大さじ1

【作り方】 耐熱皿に鶏肉を入れ、塩小さじ1/2、コショウ少々をまぶし5分おきます。酒・水各大さじ1をふり、ラップをかけ電子レンジ（600W）で3分加熱します。そのまま冷ましてから、まな板に取り出し、めん棒などでつぶしてやわらかくします。それを食べやすく手でほぐします。

キュウリは長さ5～6cmになるように斜めに薄切りにし、それをせん切りにします。ザ

ーサイもせん切りにします。

鶏肉、キュウリ、ザーサイを混ぜて器に盛ります。

すりゴマ、ゴマ油大さじ1、しょうゆ小さじ1、砂糖・酢各小さじ1/2を混ぜてタレを作り、食べる直前にかけます。

冷やし中華の具にしてもおいしいです。

（約20分）



【主な材料・2人前】 サンドイッチ用食パン（12枚切り）6枚、キュウリ1本、マヨネーズ大さじ1 1/2、マスタード小さじ1、バター適量、ミニトマト6個、コンソメ顆粒（かりゅう）小さじ1

【作り方】 キュウリはまず半分の長さにし、次に縦に薄く切ります。パットに広げ、塩少々をふって5分おき、酢小さじ1をふります。ペーパータオルではさんで水気をとります。

パンの耳をとり、3枚にバター適量を薄くぬり、キュウリを並べます。残りの3枚はマ

ヨネーズとマスタードを混ぜてぬり、キュウリにのせます。横半分に切ったものを三つに切り、一口サイズにします。

鍋に水300mlとコンソメ顆粒を入れて煮立て、ミニトマトを四つに切って加えたら弱火で1～2分煮ます。塩少々、オリーブ油小さじ1/2を加えます。

（約20分）

今週の担当/料理研究家・渡辺あきこ
写真・渡辺和俊



しもん! ドラえもん

しもん! ドラえもん 4753 はつめい編



たくさんのコンピューターをつなげる通信の仕組みはなにかな? 米国で発明されたよ。

6/9掲載答

©Fujiko-Pro



インターネット

研究は米国で始まったよ。最初は軍で使うため、国防総省がお金を出していた。日本では1993年に一般向けのサービスが始まったよ。

4753

しもん! ドラえもん 4754 はつめい編



©Fujiko-Pro

家庭でも使われているロボット掃除機。発明の元になったのは、なんの技術だったのかな?

6/10掲載答えは6/12

しもん! ドラえもん 4752 はつめい編



©Fujiko-Pro

米国の発明家トマス・エジソンが、白熱電球の光る部分に使った日本の植物はなにかな?

6/8掲載答

©Fujiko-Pro



竹

エジソンは数千種類の素材をテストした。日本から取り寄せた京都府八幡市の竹は1200時間も輝き続け、白熱電球の実用化に成功したよ。

4752

しもん! ドラえもん 4751 はつめい編



©Fujiko-Pro

ライト兄弟は1903年に米国で、あることに人類で初めて成功したよ。なにかな?

6/7掲載答

©Fujiko-Pro



人を乗せて動力で飛ぶ

自転車を営んでいた一人が「フライヤー1号」を開発した。強風の中で空中に浮かんだ。4度目の飛行は59秒、260分にもなったんだよ。

4751