

2/22 関西テレビ「よーいどん 産地の奥さんごちそう様」 紹介レシピ(生姜メニュー)



①甘酒生姜焼き(腸活におススメ)

<材料>すりおろし生姜、甘酒、醤油、豚ロース

生姜甘酒：醤油＝1：1を、肉に絡めて10分つけ置きし、フライパンに油をひいて焼くだけ。お肉が柔らかく、旨味が増します。

②生姜たっぷり餃子(ヘルシー餃子)

<材料>みじん切生姜、鶏ミンチ、ねぎ、調味料(片栗粉、酒、しょうゆ、ごま油)、餃子の皮

生姜みじん切 40g、鶏ミンチ 150g、ねぎ 150g、調味料(片栗粉大さじ1、酒大さじ1、醤油大さじ1.5、ごま油小さじ2)を混ぜ合わせて、餃子のタネをつくります。その後、

③生姜ツナトースト(朝食にぴったり)

<材料>すりおろし生姜、ツナ、マヨネーズ、柚子の搾り汁

すりおろし生姜、ツナ、マヨネーズ、柚子の搾り汁を混ぜて、トーストに塗って焼くだけ。

④生姜の佃煮(ご飯がとまらない→番組ではカルボナーラに刻んで入れています)

<材料>スライス生姜、砂糖、醤油

スライス生姜を水から吹きこぼしてお湯を捨てる。その後、砂糖：醤油＝1：1を入れて、水分がなくなるまでに詰める。

⑤生姜鍋(早くて簡単)

<材料>細切り生姜、水菜、豚肉しゃぶしゃぶ用、うどん汁(つゆの素)

たっぷり水菜、たっぷり豚肉しゃぶしゃぶ用、うどん出汁(つゆの素)にたっぷり生姜を入れるだけ。

⑥生姜チャーハン(生姜&にんにくパワー)

<材料>生姜、じゃこ、にんにく、大葉、みょうが、梅ご飯2合

フライパンに薄切にんにくを炒めて、油に香りをつける。生姜、じゃこを入れて炒めて、炊いた梅ご飯をほぐし入れて、醤油を入れて味付け。皿に盛って、大葉、みょうがを散らす。

