

6月のテーマ：食べてすっきり 雑穀クッキング

毎週土曜 20:55~21:00

※編成の都合により放送時間に変更になる場合があります。

オール電化に関する詳しい情報やお料理レシピがいっぱい！！

中部電力ホームページ

www.chuden.co.jp をぜひご覧ください。



監修・講師 宮坂康子

ミヤサカクッキングスタジオ代表。フードコーディネーターの草分け的存在として活躍中。名古屋文理大学健康生活学部フードビジネス学科講師。中日文化センター講師。

6/7
放送

あわと鮭のパリパリコロケ



【材料・4人分】

● あわ	40g	A 鮭フレーク	40g
● 水	大4	● 塩・こしょう	各少々
● じゃがいも	1個 (約200g)	● オリーブオイル	小2
● 万能ねぎ	5本	● ベビーリーフ	1袋
● ぎょうざの皮	12枚	● レモン	1/2個
● 小麦粉	適宜	● 塩	適宜
● 卵	1/2個		
● 揚げ油	適宜		

- (1) あわはさっと洗います。耐熱容器にあわと水を入れ、ラップをかけて5分程加熱して、そのまま10分蒸らします。
- (2) じゃがいもは半分に切ってラップに包み、電子レンジで柔らかくなるまで5分程加熱します。皮をむいてつぶし、Aと小口切りにした万能ねぎを加えて混ぜ合わせ、12等分に丸めます。
- (3) (2)に小麦粉、溶き卵を順につけ、ぎょうざの皮で挟んで2つ折にし、170℃の揚げ油でカラリと揚げます。
- (4) 器に盛って、ベビーリーフとくし形に切ったレモンと塩を添えます。

6/14
放送

押し麦といろいろ野菜の白和えサラダ



【材料・4人分】

● なす（細め）	4本	A 水	150ml
● アスパラガス	4本	● 白だししょうゆ	小2
● 押し麦	60g	B 練りごま（白）	小4
● トマト	中1/2個	● 酒	小4
● ツナ（缶）	小2缶 (1缶80g)	● 白だししょうゆ	小4~
● 青じそ	4枚	● しょうゆ	少々
● 豆腐	200g	● すりごま（白）	大2

- (1) なすとアスパラガスは魚焼き器で焼きます。なすは冷水にとって冷まして皮をむき、一口大に切ります。アスパラガスは長さ2~3cmに切ります。
- (2) 押し麦は30分水に浸します。鍋に押し麦とAを入れ、中火で15分程ゆでます。
- (3) トマトは湯むきして7~8mm角に切ります。ツナは油を切ります。青じそは千切りにします。
- (4) 豆腐は水切りし、Bの材料と合わせ、(1)~(3)を和え混ぜます。

6/21
放送

雑穀ごはん エスニック風



【材料・4人前】

● えび	16尾	B 片栗粉	小2
● にんにく	1~2かけ	● 水	小4
● 赤唐辛子	1本	C 卵	2個
● 玉ねぎ	1/2個	● 水溶き片栗粉	少々
● パプリカ（赤）	1個	D トマト	1個
● ししとう	8本	● きゅうり（ななめ薄切り）	8枚
● サラダ油	適宜	● 酒	大1
A 水	350ml	● グリーンリーフ	4枚
● 鶏がらスープの素	小4	● 雑穀ごはん	茶碗4杯分
● 酒	大1		
● ナンプラー	大2		

- (1) えびは殻を除き、切り込みを入れて背ワタを取ります。にんにくは粗く刻み、赤唐辛子は小口切りにします。
- (2) 玉ねぎ、パプリカは1cm幅に切り、ししとうは切り込みを入れます。
- (3) フライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけます。よい香りが立ってきたら、(1)のえびと(2)を加えて軽く炒め、Aを入れてひと煮します。Bを加えてとろみをつけて火を止めます。
- (4) フライパンにサラダ油を熱し、合わせたCを編み目状に流して焼きます。
- (5) 器に雑穀ごはんを型抜きして盛り、(4)のをせて(3)のあんをかけ、Dの野菜を添えます。

6/28
放送

そばクレープの野菜まき巻き



【材料・4人前】

● 梅干し	大1~2個	B 卵	2個
● トマト	1個	● 牛乳	100ml
● きゅうり	1本	● 水	100ml
● セロリ	1/4本	● サラダ油	適宜
● グリーンリーフ	適宜	● 鶏ささみ	2本
● マヨネーズ	適宜		
A そば粉	80g	C 酒	大1
● 小麦粉	20g	● 塩	少々

- (1) ボウルにBを合わせ、ふるったAを加えて混ぜ、網こして20分程おきます。
- (2) フライパンにサラダ油を熱して、(1)の生地を玉じゃくしで流し入れ、両面焼いて冷まします。同様の手順で生地を焼きます。
- (3) 鶏ささみにCをふり、ラップをかけて電子レンジで2分程加熱します。粗熱を取って、ちぎった梅干しと混ぜ合わせます。
- (4) トマトはくし形、きゅうり、セロリは拍子木切りにします。
- (5) (2)の生地にグリーンリーフをひろげ、(3)、(4)のをせて巻き、好みにマヨネーズをつけていただきます。

