

「The・デトックスマリネ」

【材料】 4人分

ひじき 10g
玉ねぎ 1/4個
きゅうり 1本
アボカド 1個
ミニトマト 5個
茹でタコ 適量
菊の花 適量

★

砂糖 小さじ1
オリーブオイル 大さじ2
ホワイトビネガー 大さじ2
白だし 大さじ2

【作り方】

- ①ひじきは水で戻して熱湯をかけ、ザルにあげておく
- ②アボカドは一口大に、きゅうりは縦半分に切って千切り、ミニトマトは半分に切り、玉ねぎはスライスして水にさらしておく(新玉ねぎの場合は省略)
- ③菊の花は酢を入れたたっぷりのお湯で茹でて水に取り、固く絞る
- ④①と②③と一口大に切った茹でタコを★で和える



「ダブルにんじんラペ」

【材料】 4人分

にんじん 3本
レモン汁 適量
パセリ 適量

★

オリーブオイル 大さじ1
白だし 大さじ1
ホワイトワインビネガー 大さじ1
砂糖 小さじ2
塩少々

【作り方】

- ①にんじんの皮をむいて3/4をピーラーでスライスし、残りをおろす
- ②下したにんじんは色止めにレモンをふりかけてから①と一緒に★で和える
- ③刻んだパセリを添えていただく



「キラキラ豚こまバーグ」 ～泥だんどみたく楽しく作ろう♪～

【材料】 4人分

豚こま肉 300g
しめじ1パック
パプリカ(赤・黄) 1/2個ずつ
ピーマン 2個
片栗粉 A 大さじ1

☆

酒 大さじ3
片栗粉 B 大さじ1
昆布茶 小さじ1/2

★

はちみつ梅(たたく) 1～2個分
だし醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
酒 大さじ3

【作り方】

- ①豚こま肉に☆を手で揉み混ぜて、適当な大きさに成形する
- ②パプリカとピーマンを型抜きする
- ③フライパンに油をひいて、①を両面焼いて中まで火を通す
- ④フライパンのすき間でしめじと②をさっと炒めて、★を投入して味を絡める



國行 志保 (くにゆき しほ)

アメリカ・コネチカット州で始めた
cooking class が人気をよび、
5年間で総勢 135 名の方が参加。
2012 年に帰国し、現在は自宅で
「Shiho's Veggie Circle
(シホズ ベジィー サークル)」を主宰。

特別な調理器具や材料・調味料を必要とせず、
簡単・スピーディに作れる野菜をたっぷり使った
ヘルシー料理をテーマに、家族にも喜んでもらえ、
おもてなしにも使えるレシピを提供している。

