

《赤色》 タンパク質や脂質の栄養が多く、主に筋肉や血液になります。

＜にんじんのグラッセ＞



- ・にんじん 3分の1本
- ・砂糖 小さじ 半分
- ・水 小さじ 2位

・にんじんはやや細く長めの乱切りにし耐熱容器に砂糖、水とともに入れラップをかけて、レンジで2～3分で完成。

＜にんじんのきんぴら＞



- ・にんじん 3分の1本
- ・みりん 大さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1
- ・ごま油 適量
- ・炒りごま 適量
- ・しょう油、だしの素 少々

・にんじんは千切りにし、ごま油でサッと炒め、みりん、砂糖、だしの素を入れさらに炒めてしんなりしてきたら、最後にしょう油、ごま油で風味付け。

＜パプリカのチーズ焼き＞



- ・赤パプリカ 2分の1個
- ・とろけるチーズ 適量
- ・パン粉 少々

・パプリカは細切りにしてアルミカップに入れ、その上にチーズ、パン粉をふりオーブントースターで焼き色がつくまで焼いて完成。

＜プチトマトとうずらのお人形＞



- ・水煮のうずらの卵
- ・プチトマト
- ・黒ゴマ

・プチトマトは横半分カットし、うずらを顔、プチトマトを帽子に見立てて串にさします。後は、黒ゴマで目を付けて～。

＜れんこんのゆかりあえ＞



- ・れんこん 50g位
- ・酢 小さじ 2分の1
- ・ゆかり 小さじ 1～

・れんこんは薄く輪切りでも、半月切りにでもして、酢水でさっと茹でる。透き通ってきたらOKなので、お湯をきって、酢とゆかりをまぶしたら完成。

\*だんだん色がついて赤くなってきますよ！

＜プチトマトの卵カップ＞



- ・プチトマト 1～2個
- ・溶き卵 20g位
- ・牛乳 少量
- ・とろけるチーズ 適量
- ・塩、こしょう 少々

・プチトマトは縦半分カットし、卵、牛乳、塩こしょう、チーズと合わせたものと一緒にアルミカップへ。オーブントースターで卵が固まるまで焼いたらできあがり。

＜牛肉のしぐれ煮＞



- ・牛薄切り肉 80g
- ・にんじん 適量
- ・しょうが 少量
- ・しょう油、はちみつ 各大さじ 1
- ・ごま油 大さじ 1

・牛肉は一口大に切り、しょう油、はちみつとともにビニール袋の入れもんで下味をつける。にんじん、しょうがは千切りにし、ごま油で炒めしんなりしたら、下味のついた牛肉を入れ、肉に火が通るまで混ぜ炒めたら完成。

＜さけのゴマ焼き＞



- ・甘塩さけ 1切れ
- ・塩、こしょう 少々
- ・水、小麦粉 各適量
- ・炒りごま 大さじ 1
- ・ごま油 大さじ 2分の1

・さけは食べやすい大きさにやや薄めのそぎ切りにし、ビニール袋に入れ塩こしょうで下味をつけ、先に水と小麦粉を加えてからめる。最後にごまを入れてまぶし、ごま油でさけに火が通るまで焼いて完成。

＜エビのケチャップ煮＞



- ・小エビ 7～8尾 (むきえびでもOK)
- ・ケチャップ 大さじ 1
- ・タバスコ 少々
- ・オリーブ油 大さじ 2分の1

・エビは下処理をしてオリーブ油で炒め、火が通ったらケチャップ、タバスコを混ぜたものを炒めからめて完成。