



佐野眞理子先生  
トマト・ナス・鶏肉の煮込み

## それ行け 料理隊!!

このコーナーでは先生方から教えて頂いたレシピを紹介します。なお、写真は実際に先生方と編集委員で調理したものです。



- 材料
- トマトの缶詰……………一個
  - (または、完熟トマト三、四個)
  - ナス……………六個
  - 鶏もも肉……………一枚
  - ニンニク……………一かけ
  - 塩……………小さじ1/2
  - 白ワイン……………1/2カップ
  - 胡椒……………適量
- 作り方
1. ナスは、皮をむいて、大きめに乱切りにする。鶏肉は一口大に切り、肉刺は取り除く。



『環境に優しく、財布に優しく』



風呂の掃除もこれができる。

洗濯機に、カップ一杯の重曹を入れて洗うと洗濯槽の掃除になる。

重曹は、お菓子づくりのものは少量で高いが、ホームセンターなどには安くたくさん買えるものがある。

\*この料理について...

この料理は、簡単で、材料を入れるとあとは待つだけなので、時間の有効利用ができる。長期保存が可能で、パスタにもパンにもご飯にも合う。パンにのせて上からチーズをかけ、ピザ風に食べることもできる。材料費もかからないし、ナスの代わりにキャベツ、タマネギ、キノコ類など、ほかの余った野菜で作ることもできる。

### 佐野先生の感想

・この企画は一緒に作れて楽しかった。  
・料理の狙いは身近な材料で安く、応用がきき、栄養があり、腐らさないで、飽きない

で科学調味料は使わないで、レポート書きながらでもできる料理を。

・食生活は大事。手抜きでも買うより作る。  
・準備してくれてありがとう。

### 編集委員の感想

トマトの缶詰や白ワインなど、今まで自分が料理に使ってこなかった食材についている教えてもらえたのでとても勉強になりました。煮込み料理なのに短時間でできるし、栄養もあるのでオススメです。



### 材料

卵.....一個  
白ネギ(なかつたら、青ネギでも可).....二本  
豚肉(しゃぶしゃぶ用、または、バラ薄切り).....百グラム

### 作り方

1. 卵を柔らかく炒めておく。
2. 中華鍋で一さじのサラダ油を温めて、二、三センチに切った豚肉を一分間ほど炒める。
3. 塩を少々入れ、四、五センチに斜めに切ったネギを入れて二分間ほど炒める。
4. 1. で柔らかく炒めておいた卵を入れて二十秒ほど炒めて、火を止める。
5. 味の素とごま油を少々入れると完了。

### 盧先生の感想

この料理を選んだ理由は簡単に作れるから。それだけです(笑)。みんなと一緒に作れて楽しかったですよ。それから、健康が第一です。健康な大学生活を送りましょう!