DOSHISHA

ベジ丸

電動やさいスライサー

2種類の切り方で楽しむ ヘルシーレシピ

※掲載写真は全てイメージです。

スライス

ひらひら野菜チップス（2人分）

材料

- さつまいも ····· 340ｇ(約8cmＸ2本)
- じゃがいも ····· 360ｇ(約8cmＸ2本)
- 塩 ····· 適宜
- コショウ ····· 適宜
- 砂糖 ····· 適宜

作り方

1. さつまいもとじゃがいもをよく洗い、芽をとってから皮のまま食材の上下が平らになるように、高さ8ｃｍに切る。
2. 1をそれぞれ電動やさいスライサーでスライスにし、お好みで塩・コショウ・砂糖をふる。
3. 鍋で油を170℃に熱し、2をほぐしながら揚げる。時々耐熱性のトングや菜箸などで形を整えながら、薄く色づいたら鍋からあげて油気をきる。

スライス

ひらひら大根のはさみ蒸し

（2人分）

材料

- 大根 …… 130g（約8cm×1本）

A
- 豚ひき肉 …… 100g
- みそ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々

作り方

1. 大根の皮をむいて高さ8cmに切り、包丁で「半分カット（図1参照）」をしてから、電動やさいスライサーでスライスにする。
2. Aの全ての材料を混ぜる。
3. 1を図2のように巻き、2を詰めて、はさむように押さえる。
4. 3を耐熱容器に乗せて、ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで3分30秒加熱し火を通す。

※火が通りきらない場合は、加熱時間を調整してください。

図1
縦に「半分カット」する。

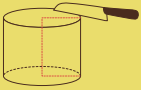

図2
1を重なるように巻く。

スライス

ブリしゃぶ（2人分）

材料

- ブリ（薄作り）…… 10切
- 大根 …… 270g（約8cm×2本）
- 人参 …… 200g（約8cm×2本）
- 水菜 …… 1/2袋

A
- 水 …… 600cc
- 和風顆粒だし …… 大さじ1
- 酒 …… 60ｃｃ
- 塩 …… 小さじ1

- ポン酢 …… 適量

作り方

1. 大根と人参は皮をむいて高さ8cmに切り、それぞれ電動やさいスライサーでスライスにする。
2. 水菜は5cm幅に切る。
3. Aを鍋に入れてフタをし、中火にかける。
4. 3が沸騰したら、1と2を入れ、火が通ってきたら、ブリ（薄作り）をしゃぶしゃぶし、3の野菜を巻いて取り、ポン酢につけていただく。

千切り

大根の坦々ベジ麺（2人分）

材料

- 大根 …… 270g（約8cm×2本）
- 人参 …… 200g（約8cm×2本）
- 豚ひき肉 …… 100g
- しょうが …… 1片
- にんにく …… 1片

A
- 豆板醤 …… 小さじ2
- みそ …… 大さじ1
- しょうゆA …… 小さじ1

B
- 水 …… 700cc
- しょうゆB …… 大さじ1
- 鶏がらスープの素 …… 大さじ2

- 練りごま …… 大さじ4
- 青ネギ（小口切りにする）… 適宜

作り方

1. しょうがとにんにくは皮をむき、みじん切りにする。
2. Aの材料をしっかりと混ぜる。
3. フライパンにごま油（分量外）をひいて、1と豚ひき肉をパラパラになるように炒め、火が通ったら2を加えて、なじませるように炒める。
4. 大根と人参は皮をむいて高さ8cmに切り、それぞれ電動やさいスライサーで千切りにしてから、20cm程の長さにする。
5. Bの材料を全て混ぜ、鍋に入れ煮立たせる。
6. 4を5に入れ、煮る。
7. 6に練りごまを入れなじませ、器に盛り3を乗せ、お好みで青ネギを飾る。

千切り

ズッキーニの ひんやりベジパスタ（2人分）

材料

- ズッキーニ …… 400g（約8cm×4本）
- トマト …… 中1個

A
- 酢 …… 大さじ2
- ごま油 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- こしょう …… 少々

- ラー油 …… お好みで

作り方

1. ズッキーニは高さ8cmに切り、皮ごと電動やさいスライサーで千切りにしてから、20cm程の長さにする。
2. 1をたっぷりのお湯（分量外）で茹で、ザルにあげて粗熱をとってから冷蔵庫で冷やしておく。
3. トマトを1cm角に切る。
4. Aの材料を全て混ぜる。
5. 2を器に盛り、3を飾り、4を回しかける。

千切り

千切り野菜のシャキシャキ鍋（2人分）

材料

A
- 水 …… 400cc
- 鶏がらスープの素 …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- 塩 …… ひとつまみ
- しょうが（千切り） …… 1かけ

- 豚ロース薄切り肉 …… 200g
- もやし …… 100g
- えのきだけ …… 1/2パック
- 水菜 …… 1/2袋
- 大根 …… 130g（約8cm×1本）
- 人参 …… 100g（約8cm×1本）
- ポン酢・ごまダレなど お好みのつけダレ …… 適量

作り方

1. えのきだけは石づきを取ってほぐす。
2. もやしはできればひげ根を取り、5分ほど水にさらしてシャキッとさせておく。
3. 水菜は5cm幅に切る。
4. 大根、人参は皮をむいて高さ8cmに切り、それぞれ電動やさいスライサーで千切りにしてから、食べやすい長さにする。
5. 鍋にAを入れてフタをし、中火にかける。
6. 沸騰したら、1・2・3・4の野菜を入れ、火が通ってきたら豚肉をしゃぶしゃぶし、豚肉で野菜を巻いて取り、つけダレにつけていただく。

千切り

たっぷり千切り野菜のベトナム風牛肉サラダ(2人分)

材料

- 人参 …… 200g(約8cm×2本)
- 牛肉の薄切り …… 100g
- 紫玉ねぎ …… 1個
- パクチー …… 一束
- ライム …… 1/2個

A
- にんにく …… 2片
- ガーリックチリソース … 大さじ4
- ニョクマム …… 大さじ1と1/2
- 塩 …… 少々

作り方

1. 牛肉の薄切りのスジを取ってから一口サイズに切り、塩(分量外)をお好みで振り、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱し、火を通す。
   ※火が通りきらない場合は加熱時間を調整してください。
2. 人参は皮をむいて高さ8cmに切り、「半分カット(図1参照)」をしてから電動やさいスライサーで千切りにする。
3. 紫玉ねぎはスライスし、水(分量外)でさらしてから水気を切る。
4. パクチーは食べやすい大きさにちぎる。
5. ライムはしぼり、にんにくはすり器でおろしておく。
6. Aの全ての材料をしっかりと混ぜ、1・2・3・4・5の具材と混ぜ合わせる。

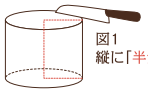

図1
縦に「半分カット」する。