

美人を作る簡単レシピ

今月のお題 **ウリ類**

2004年8月2日号

薬膳的キレイのポイント

近頃の沖縄ブームで一般のスーパーなどでも求めやすくなったゴーヤを使った、夏にぴったりのいためものです。ゴーヤの特徴である苦みは、強力な抗酸化作用があるといわれており、暑さで弱った循環器系にも効果を発揮してくれるでしょう。また、合わせる豚肉はビタミンB群が豊富で、スタミナ不足を補ってくれます。さらに、キクラゲには貧血予防の効果も。

ゴーヤ（にがうり）と豚肉のいためもの

カロリー 221kcal（1人あたり） **調理時間** 15分 **材料** 4人分

ゴーヤ …………… 小1本
卵 …………… 3個
豚肉（薄切り） …………… 100g
キクラゲ（戻して） …………… 20g
長ネギ（みじん） …………… 大さじ1
ショウガ（みじん） …………… 大さじ1
サラダ油 …………… 大さじ2
しょう油 …………… 少々
ゴマ油 …………… 適宜



調味料（しょう油：大さじ1、酒：大さじ2、鶏ガラスープ：大さじ3、砂糖：少々）

作り方

1. ゴーヤをタテ2つに切り、種をとってから5mm程度の薄切りにします。キクラゲは水に戻しておきます。
2. 1のゴーヤとキクラゲを湯通しして、水分をきっておきます。
3. フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、卵をスクラブルエッグの要領で半熟ぐらいに火を通して取り出しておきます。
4. フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、長ネギとショウガ、豚肉、ゴーヤの順にいためます。
5. 4に3の卵とキクラゲを加え、調味料で味を調えてから、香りづけのため最後にしょう油とゴマ油をふり入れます。

余白：上下左右 20mm フォント：MS 明朝 サイズ：通常(10.5pt)、茶色(12pt・太字)、オレンジと白(14pt・太字)
タイトルロゴ：ワードアートとオートシェイプを利用（テキストの折り返し「四角」） ■と□：罫線と網かけを利用
タブとリーダー：4・左揃え、18・左揃え・リーダーあり 段落番号：番号の配置 4mm、字下げとぶら下げ 12mm
画像：http://diet.beauty.yahoo.co.jp/column/shun_recipe/20040802/recipe02.html から挿入 ページ罫線：4.5pt

美人を作る簡単レシピ（にがうり）

（解説）

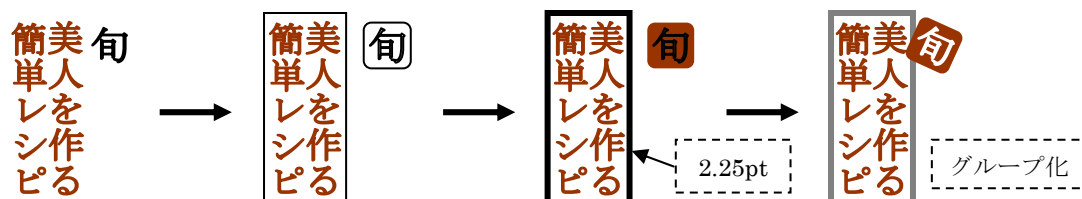
1. ページ設定を行う。（余白：上下左右 20mm）

2. 左側に沿って、文字（今月のお題～最後まで）を入力する。その後、フォントの設定変更を行う。

3. タイトルの図形をワードアートとオートシェイプを利用し、作成する。

※1：ワードアート(MS 明朝、24pt)で縦書きに作成する。

※2：オートシェイプの「四角形」と「角丸四角形」を利用し、枠組みをしていく。



※3：「図形の調整」－「テキストの折り返し」－「四角」を選択し、適当な位置へ移動させる。

4. 「今月のお題」「ウリ類～」「ゴーヤ～」部分を「線種とページ罫線と網かけの設定」から変更する。

※1：「今月のお題」を選択し、「網かけ」の設定を行う。（設定対象：文字）

※2：「ウリ類～」を選択し、「罫線」の設定を行う。（設定対象：文字、種類：囲む）

※3：「ゴーヤ～」を選択し、「網かけ」の設定を行う。（設定対象：段落）

5. タブとリーダーの設定を行う。

※1：「ゴーヤ～適宜」部分まで選択し、「書式」－「タブとリーダー」をクリックする。

※2：「4字・左揃え・リーダーなし」「18字・左揃え・リーダーあり」と設定する。

※3：それぞれの文節の前にカーソルを置き、キーボードの「Tab」キーで移動させる。

6. 段落番号の設定を行う。

※1：「ゴーヤ～入れます。」部分まで選択し、「書式」－「箇条書きと段落番号」をクリックする。

※2：「段落番号」タブをクリックし、適当な段落番号を選択する。選択後、「変更」をクリックする。

※3：「番号の配置：4mm」「字下げとぶら下げ：12mm」と設定し、「OK」をクリックする。

7. インターネットから画像をダウンロードし、挿入する。

※1：IE を起動し、「http://diet.beauty.yahoo.co.jp/column/shun_recipe/20040802/recipe02.html」を入力後、移動する。

※2：画像の上で右クリックし、「名前を付けて画像を保存」でデスクトップへダウンロードする。

※3：ワードに戻り、「挿入」－「図」－「ファイルから」から画像を挿入する。

※4：「テキストの折り返し(前面)」とし、適当な場所へ移動させる。移動後、線の色を付ける。

8. ページ罫線をつける。（線の太さ：4.5pt）