

豚もやし豆腐スープ (4人分)

材料

豚バラ薄切り	200g		
もやし	1袋		
ニラ	1/2束		
絹ごし豆腐	1丁		
豆板醤	適宜		
卵	1~2個		
ごま油	小1		
A	┌	鶏ガラスープの素	大2
		水	600ml
		焼き肉のタレ	大4
		白いりごま	適宜
		黒コショウ	適宜

作り方

- 1 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、豆板醤を加えて炒める。
- 2 Aと豆腐を加え、煮立ったら、溶き卵を回し入れ、にらを加えて火を止める。
- 3 ごま・黒こしょうをふる。

ぜんざいミルクプリン (5カップ分)

材料

ぜんざい	320g	(カップの底に100g・カップの上部160g・飾り60g)
アガー(ゼラチン)	8g	
牛乳	200cc	
ミント(飾り)	5枚	

作り方

- 1 ぜんざい100gを等分してカップに入れる。
- 2 耐熱ボールにぜんざい160gと牛乳を混ぜ合わせ、ラップをして、レンジ600Wで1分加熱する。
- 3 小鍋に水1/2カップとアガーを入れてよく混ぜ、火にかけて溶かし(沸騰させる)火を止める。
- 4 ③の中に②を入れて混ぜる。
- 5 ④を①のカップに入れて冷やし固める。
- 6 飾りに、残りのぜんざいとミントのせる。

MEMO

大さじ1	15cc
小さじ1	5cc
1カップ	200cc

肉巻きおにぎり (6個分)

材料

温かいご飯	300g
豚薄切り(もも)	6枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	少々
焼き肉のタレ	適宜

作り方

- 1 ご飯は、おにぎりにしておく。
- 2 薄切りの豚肉を広げ、塩こしょう。小麦粉を振り、おにぎりを巻く。
- 3 フライパンで転がしながら、全面に焼き色がつくように焼く。
- 4 焼けたら、フライパンの油をふき取って弱火にし、焼き肉のタレをからませる。

油淋鶏(唐揚げ) (4人分)

材料

鶏モモ	500g
塩・こしょう	適宜
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
長ネギ	1/2本
しょうゆ	大2
酢	大2
ごま油	大1
砂糖	大1
すりおろし生姜	小1
すりおろしニンニク	小1

タ
レ

作り方

- 1 鶏モモ肉は、ひと口大に切り、塩・こしょうをしてよく揉みこむ。
- 2 水溶き片栗粉にくぐらせ、油で揚げる。
- 3 タレを混ぜ合わせ、唐揚げの上からかける。

かいとろチーズえのき (2~3人分)

材料

えのきだけ	2袋
ベーコン	2枚
片栗粉	大2
ピザ用チーズ	40g

作り方

- 1 えのきは、長さを4等分し、粗みじん切ベーコン、片栗粉、チーズを混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を広げ、弱めの中火で両面を焼く。

餃子

豚ひき肉…300g
白 菜…400g(1/4 個)
に ら…1束

にんにく・しょうが…各 1かけ(お好みで)
しょう油…大さじ 2
ごま油・砂糖・酒・片栗粉…各小さじ 2
塩…小さじ 1
コショウ…少々

餃子の皮・・・50～80枚

- ①白菜をみじん切りにし、塩小さじ 1/2 (分量外) をまぜて少し置き、水分を手で絞る。
にらも、みじん切りにする。
- ②ひき肉に調味料とにんにく・しょうがのすりおろしを加え、よく練り混ぜ、さらに、①の白菜・にらを加えてよく混ぜる。
- ③餃子の皮の中央に 具を乗せ、皮のまわりに水をつけて、半分に折って、ヒダをとりながら包む。
- ④フライパンを熱し、油を入れ、餃子を並べて中火で焼く。軽く焼き目がついたら、焼き水を入れ、蓋をして中～強火で蒸し焼きにする。
- ⑤フライパンの水がなくなったら、蓋をあけて、ごま油を回し入れ、きれいな焼き目がついたら、焼き目を上に 皿に盛りつける。

<焼き水>水 100cc に、小さじ 1/4 の薄力粉を加えてよく混ぜる。