

豆腐のドライカレー

<4人分>

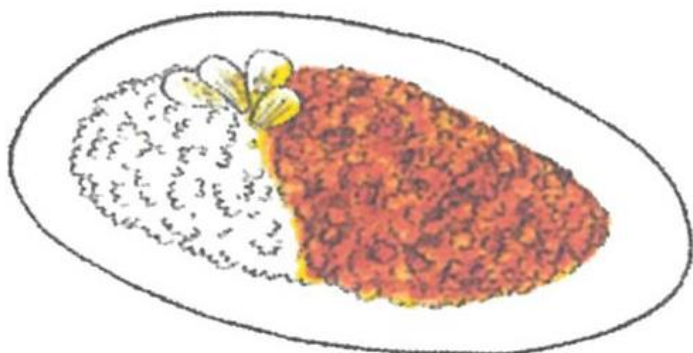
<材料>

木綿豆腐	1丁
片栗粉	小2

A 豚ひき肉	300g
カレー粉	大2
しょうゆ	大2
ケチャップ	大4
ウスターソース	大4
しょうが	1片

<作り方>

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、水気を切る。
- ② Aをフライパンに入れ、混ぜながら火にかける。
- ③ ひき肉に火が通ったら、①の豆腐と片栗粉をいれ、混ぜながら炒める。
*チーズをかけて温め、グラタン風にしてもよい。
**ご飯にかけてもパンにはさんでもおいしいです。



サバボール

< 4人分 >

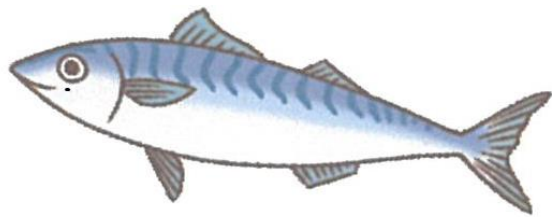
<材料>

サバ水煮缶	1 缶
豆腐	1 丁
大根	100 g
しょうが	1 片
卵	2 個
コーン缶（小）	1 缶
青ネギ	30 g
ごま油	大 1

A めんつゆ	大 1
酒	大 1
片栗粉	小 1

<作り方>

- ① 豆腐は水切りし、ほぐす。
- ② 大根はおろし金でおろし、しょうがもすりおろす。
- ③ 青ネギはみじん切りにする。
- ④ 片栗粉は小さじ2の水で溶く。
- ⑤ ボウルに汁気を切ったサバ、コーン、豆腐、卵、青ネギ、しょうがを入れてよく混ぜ、8等分にして丸める。
- ⑥ フライパンにごま油をひき、⑤を両面に焼き色がつくまで焼き、Aを入れて煮からめる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、大根おろしをのせ、青ネギ（分量外）を散らす。

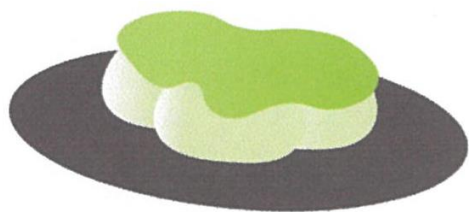


ずんだ白玉だんご

< 4人分 >

< 材料 >

冷凍枝豆（さやつき）	400 g
白玉粉	80 g
さとう	60 g



ずんだあんの作り方

- ① 冷凍枝豆は熱湯にさっと入れたら、ざるに広げてさまし、さやから身を取り出して薄皮をむく。（正味 150 g 位）
- ② 枝豆をすり鉢に入れ、すりこ木でたたくようにして粗くつぶす。
- ③ さらに、粒が少し残るぐらいまですりつぶし、砂糖を加えて、全体になじむまですり混ぜる
＊フードプロセッサーを使うと早くできる。

白玉だんごの作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かす。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、指先で粒をつぶす。
- ③ 水大さじ4強を少しずつ注ぎながら、そのつど手でさっと水をつけてこねる。
- ④ 耳たぶくらいの柔らかさになったら、12個に丸め、親指の先で軽くくぼませる。
- ⑤ ①の熱湯に入れ、水面に浮きあがってから1～2分ゆでる。
- ⑥ 冷水にとって水気をよくきり、ずんだあんに入れて、よくからめる。

