

鳥ごぼうご飯

【材料4人分】

押し麦
米 2合
鳥もも薄切り肉 200g
ごぼう 1本
生姜 小さめ1片
ごま油 大さじ1

A 酒 大さじ 1
醤油 大さじ 2
みりん 大さじ 2
水 大さじ 2

白煎りゴマ 適量

【作り方】

- 1 ごぼうは、たわしで皮をこすって荒い細めのささがきにして水にさらし灰汁抜きをする。
生姜は、せん切り、鶏肉は、1cm位の幅に切る。
- 2 鍋にごま油を熱し、1を炒め、肉の色が変わったらAのあわせ調味料を加え、蓋をして5分位煮る。
- 3 炊き上がった熱々のご飯に、2を汁ごと加え、さっと切るように混ぜ合わせ、白ゴマをふり茶碗に盛り付ける。



キャベツと卵のスープ

【材料4人分】

キャベツ 1/6玉
卵 1個
乾燥わかめ 大さじ1
だし汁 4カップ
ごま油 大さじ2/3

A しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ2/3
塩 小さじ1/3弱

【作り方】

- 1 キャベツは4センチ位の長さのざく切りにする。
- 2 昆布と鰹節でだし汁をとっておく。
わかめは、汁椀へ。
- 3 鍋にごま油を熱し、キャベツを入れ、しんなりしたら、だし汁を加える。
ひと煮たちしたらAの調味料をいれ、とき卵をはなし、わかめ入りの椀に盛り付ける。



高野豆腐ピザ

【材料6人分】

高野豆腐 6枚
シュレッドチーズ 大さじ9
玉ねぎ 小1個
ピーマン 1個半
フランクフルト 6本
バター 大さじ1
ミニトマト 12個
アスパラガス 12本

A みそ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
塩・こしょう 各少々

【作り方】

- 1 高野豆腐は熱めの湯で戻し、横半分に切る。
- 2 玉ねぎは縦半分に切ってから、輪切りにする。ピーマンも薄く輪切りにし、フランクフルトは小口切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにバターを溶かし、Aを塗った高野豆腐を置く。
- 4 3の高野豆腐に玉ねぎ、シュレッドチーズ、ピーマン、フランクフルトをのせ、蓋をして焼く(3～5分)。フライパンの隙間にアスパラガスを入れ、塩・こしょうを一緒に焼く。
- 5 焼きあがった4の高野豆腐とアスパラを皿に盛り付け、ミニトマトを飾る。

もやしのカレー風味和え

【材料4人分】

もやし 160g
セロリ 50g
さやえんどう 4枚

A カレー粉 小さじ1/2
塩 小さじ1/3
酢 小さじ4
醤油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
(好みで砂糖少々)

【作り方】

- 1 ボールにAを混ぜておく。
- 2 もやしは根を取り、水からゆでて水分を切って熱いうちに1で和える。
- 3 さやえんどうも残りの湯でゆでて千切りにして冷めしてから2に混ぜ、最後に千切りのセロリも加えて味をなじませる。

