

2012.11.13

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】

- 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。
- 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。
- 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 醤油	小さじ1
酒	大さじ2/3
塩	小さじ1/3弱

【作り方】

- キャベツは4センチ位の長さのざく切りにする。
- 昆布と蟹節でだし汁をとつておく。
わかめは、汁椀へ。
- 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

「さっぽろ食スタイル」レシピ集 優秀賞受賞

～ 食改美園地区 菅原 あき子さんの作品～

【作り方】

- 高野豆腐は熱めの湯で戻し、横半分に切る。
- 玉ねぎは縦半分に切つてから、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。
- 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。
- 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・こしょうをし一緒に焼く。
- 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。

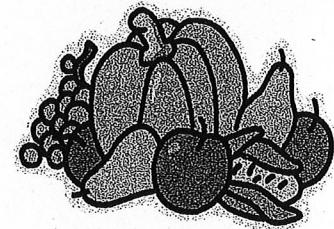
[材料 6人分]

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

もやしのカレー風味和え

【作り方】

- ボールにAを混ぜておく。
- もやしは根を取り、水からゆでて水分を切つて熱いうちに1で和える。
- さやえんどうも残りの湯でゆでて千切りにして冷めてから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。



[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)	