

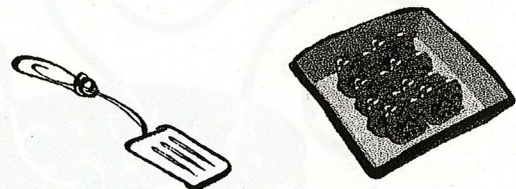
豆腐入り焼きメンチ

材料4人前

はんぺん	1枚
豚ひき肉	120g
木綿豆腐	1/2丁
ひじき	1/2袋
塩、こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
パン粉	適量

〈作り方〉

- ① ひじきは、ぬるま湯でもどし、水をしっかり切る。
- ② ボウルにはんぺん、豚ひき肉、水気を切った豆腐、ひじき、塩、こしょうを入れ、よくこねる。
- ③ ②を4等分にして小判型に丸め、パン粉をつける。
- ④ ③を温めたグリル（またはオーブントースター）で5～6分焼く。



MEMO

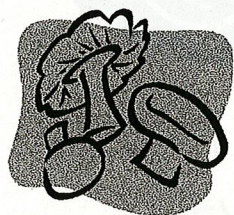
きのこのマリネ

材料4人前

しめじ	1パック
しいたけ	6枚
えのきだけ	1袋
赤ピーマン	2個
白ワイン	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
砂糖	少々
サラダ油	カップ1/3
細ネギ	2～3本

〈作り方〉

- ① しめじは小房に分け、しいたけは軸を除いていちょう切りにする。えのきだけは根元の茶色い部分を落とし、長さを半分に切る。
- ② 赤ピーマンは種とヘタを除いて5～6mm幅の細切りにする。これと①を合わせて耐熱容器に入れ、ワインと塩少々をふって混ぜ、ラップフィルムで覆って電子レンジ（600W）に3分かける。
- ③ カッコ内の調味料を合わせて②を熱いうちに和え、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前に2cm長さに切った細ネギを③と混ぜ、好みてレモンの薄切りを添えて盛る。



豚肉とごぼうの辛み炒め

材料〈4人前〉

豚ロース薄切り	200g
塩・こしょう	各少々
酒	小さじ2
ごぼう	1本(150g)
酢	少々
さやいんげん	100g
サラダ油	小さじ2
にんにく(薄切り)	1片
しょうが(せん切り)	1片
豆板醤	小さじ1/2
甜麺醤	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉は7～8mm幅に切って塩・こしょうをし、酒をふっておく。
- ② ごぼうは皮を包丁の背でこそぎ、縦半分に切って斜め薄切りにする。酢水にさらし水気を切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りがたったらごぼうとしょうがを入れてよく炒める。豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ④ 豆板醤・甜麺醤を加えて炒める。しょうゆ・酒・砂糖を回し入れてさやいんげんを加え、ほぼ汁気がなくなるまで炒める。

MEMO



のっぺい汁

材料 4～6人前

煮干し	25g
里芋	6個
大根	100g
人参(小)	1/2本
油揚げ	1枚
しいたけ	2枚
絹さや	12枚
鶏もも肉	100g
しょうゆ・塩	

- ① 煮干しは頭とはらわたを取り、二つに裂いて鍋に入れ、水カップ5を加えて10分間ほど煮出し、こしてだしを用意する。
- ② 里芋は皮をむいて一口大に切り、大根、にんじん、油揚げは短冊切りにする。しいたけは軸を除いて四つに切り、絹さやは筋を取り、鶏肉は一口大に切る。
- ③ だしに里芋、肉、大根、にんじん、しいたけの順に1～2分間ずらして加え、火が通るまで煮る。しょうゆ大さじ1、塩小さじ2/3を加えて5分間煮、さらにしょうゆ大さじ1/2塩小さじ1/3、油揚げ、絹さやを加えて軽く煮る。

