

◎中華風炊き込みご飯

【材料6人分】

米	2合	3合
焼豚（ハムタイプ）	80g	120g
ミックスベジタブル	50g	75g
甘栗	40g	60g
A [オイスターソース 酒 しょうゆ]	[大さじ1 大さじ1 大匙1/2]	[1・1/2 1・1/2 3/4]

【9人分】

【作り方】

- ① 米は研いでおく。焼豚は細かく切る。
甘栗は半分に切る。（そのままでもよい）
 - ② 炊飯器に米とAを入れ、水を2合の目盛りまで入れる。
 - ③ 焼豚とミックスベジタブルを凍ったまま入れてひと混ぜし、甘栗を加えて炊飯する。
- *たけのこやきくらげを加えても良いです。

MEMO

◎牛肉と野菜、わかめのチャプチエ

チャプチエは、牛肉や野菜と一緒に春雨を炒めた韓国料理。牛肉は先に下味をつけておき、つけ汁ごと春雨も炒めて味を入れ、サッと炒めた野菜と合わせれば、野菜がくたつてしません。

【材料6人分】

ビーフ（こま切れ）	300g
青梗菜	3株
にんじん	12センチ
春雨	30g
塩蔵わかめ	30g
ゆでゼンマイ	120g
A [おろしにんにく しょうゆ、酒、砂糖、ごま油]	[小3かけ分 各大さじ3]
ごま油	大さじ3
塩	少々
いりごま	小匙3
糸唐辛子	適宜

【作り方】

- 下準備：
肉は細切りにし、チンゲン菜の軸は縦に細切り、葉はざく切り、にんじんは千切りにする。春雨とわかめはそれぞれにもどして食べやすい長さ、大きさに切る。ボウルにAを合わせ、肉を入れて10分ほどおく。
- ① フライパンを熱して肉を漬け汁ごと炒め、肉の色が変わったら春雨を加え、馴染むように炒めたら汁ごとボウルに移す。
 - ② ①のフライパンをキッチンペーパー等できれいにし、ごま油を加えて熱し、チンゲン菜、にんじん、わかめ、ゼンマイを炒め、塩をふる。
 - ③ ①のボウルに加えて合わせ、器に盛ってごまをふり、あれば糸唐辛子をのせる。

◎千切りポテトサラダ

千切りにしてさっとゆで、梅肉入りの甘酢で和えたなますのようなさっぱりポテサラ。シャキシャキ食感が新鮮です。

【材料4人分】

じゃがいも（マークイン）	3個
梅干（種を除いて叩く）	1~2個
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいてピーラで薄切りにして、さらに千切りにする。水に5分ほどさらして水気を切り、酢を少し（分量外）を加えた熱湯で透きとおるまで4~5分ゆで、水にさらして水気をふく。
- ② ①に合わせたAを加えて和える。
保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

※グループで8人分を作ります。

2倍の材料・調味料でお願いします。



◎塩ちゃんこスープ ☆ちゃんこ鍋のスープ版です

【材料6人分】

鶏もも肉（ご飯用）	100g	150g
白菜	100g	150g
小松菜	50g	75g
にんじん	1/2本	3/4本
えのきだけ	1/2袋	3/4袋
小揚げ	1枚	1.5枚
A [水 酒 鳥ガラスープの素 塩 みりん しょうゆ 玉ねぎ（甘味用） ごま油]	[大さじ1 大さじ2 大さじ1 小さじ1/2弱 大さじ2 大さじ1/2 大さじ3 大さじ1.5 小さじ3/4弱 大さじ3 大さじ3/4 3/8個 小さじ1]	[1125ml 大さじ3 大さじ1.5 小さじ1/2弱 大さじ3 大さじ3/4 3/8個 小さじ1]

【材料9人分】

【作り方】

- ① Aの玉ねぎは薄く切る。鍋にAを入れ火にかける。
- ② 材料は食べやすい大きさに切る。
(目安) 白菜：千切り、
にんじん：いちょう切りまたは千切り
小揚げ：千切り
えのきだけ：2~3cm長さ
- ③ ①に鶏肉、②を入れて煮る。最後にごま油を入れる。

MEMO