

豚バラ肉と ししとうの甘辛炒め

[作り方]

- ①ししとうはヘタを取り除きます。
- ②豚バラ肉は3cm幅に切ります。
- ③フライパンを中火で熱し
ごま油をひき②を炒めます。
- ④豚バラ肉に火が通ったら①を入れ中火で炒めます。
- ⑤全体に油が回ったら(A)を入れ中火で炒めます。
- ⑥全体に味がなじんだら火から下ろし、
皿に盛り付けてできあがりです。

[材料]

豚バラ肉 (薄切り)400g
ししとう (20本)…160g

(A)しょうゆ…大さじ2
(A)みりん…大さじ2
(A)砂糖…小さじ2

ごま油…大さじ2

冬瓜の薬味たっぷりサラダ

[作り方]

- ①冬瓜は縦半分に切り、種とワタを
取り除き、皮をむきます。
- ②①をスライサーでスライスし、
塩で軽く揉み、5分ほど置いたら、
水気を切ります。
- ③ミョウガは千切りにします。
生姜は皮をむき、みじん切りにします。
大葉は軸を切り落とし、千切りにします。
- ④ボウルにめんつゆ、③を入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤お皿に②を盛り付け、④をのせたら完成です。

[材料]

冬瓜 (正味量)400g
塩…小さじ1/2

薬味タレ
めんつゆ (2倍濃縮)200ml
ミョウガ…3~4本
生姜…40g
大葉…10枚

冬瓜の鶏ひき肉あんかけ

[作り方]

- ①冬瓜は縦に半分に切り、種とワタを取り除き、皮をむきます。
- ②一口大に切ります。
- ③鍋に水を入れて中火で熱し、沸騰したら②を入れて3分ほどゆで、取り出します。
- ④フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉を入れ、中火で色が変わるまで炒めます。
- ⑤鍋に(A)を入れて中火で熱し、沸騰したら③と④を入れ、落とし蓋をして弱火で10分ほど煮ます。
- ⑥冬瓜に竹串がすっと通るようになったら、水溶き片栗粉を入れて中火で熱し、とろみがついたら火から下ろします。
- ⑦器に盛り付けて完成です。

[材料]

冬瓜 (正味量)400g
水 (ゆで用)適量

鶏ひき肉…200g

(A)水…800ml
(A)しょうゆ…大さじ4
(A)みりん…大さじ4
(A)酒…大さじ4

水溶き片栗粉…大さじ2
ごま油…小さじ2

おはぎ

[作り方]

- ①鍋に顆粒金時あん和水600mlを入れてよく混ぜます。
- ②砂糖300g、食塩を加え、火にかき混ぜます。
- ③沸騰してきたら、焦がさないように混ぜながら、弱火で【やや固め】まで煮詰めます。こしあんは20等分にし丸めます。
- ④手に水をつけ、あんこを薄く広げ、真ん中にもち米をのせて包みます。

[材料]

もち米…3合(900g)

こしあん(800g)
顆粒金時あん…200g
水…600ml
砂糖…300g
食塩…小さじ1