

# 麻婆豆腐

[ 作り方 ]

- ①ネギ、にんにくはみじん切りにします。  
豆腐はさいの目に切ります。。
- ②お鍋にお湯を沸かして豆腐を入れて  
弱火で5分温めます。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し  
にんにく、ネギ、鷹の爪輪切りを入れて  
香りを立たせます。豚ひき肉を入れて  
色が変わるまで炒めます。
- ④(A)を入れてひき肉全体に絡んだら  
鶏ガラスープを入れて5分ほど煮立たせます。
- ⑤②の豆腐を入れてさらに5分煮込み  
水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ  
花山椒、ラー油、きざみねぎをかけて完成です。

[ 材料 ]

豚ひき肉…300g  
木綿豆腐…800g  
長ねぎ…20cm  
ニンニク…2片  
鷹の爪輪切り…2本  
(A)酒…大さじ4  
(A)豆板醤…大さじ4  
(A)甜麵醬大さじ4  
(A)粉唐辛子…小さじ4  
(A)しょうゆ…小さじ2

鶏がらスープ  
水…400ml  
鶏ガラスープの素…小さじ2

花山椒…大さじ2  
ラー油…大さじ4  
水溶き片栗粉…大さじ4  
ごま油…大さじ2  
万能ねぎ…少々

# 春雨とねぎのスープ

[ 作り方 ]

- ①長ねぎは小口切りにします。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、①、春雨を  
加えて中火で煮ます。
- ③ひと煮立ちしたら(A)を加えて味を調べ、  
火から下ろします。
- ④器によそい、白いりごまを散らして完成です。

[ 材料 ]

水…800ml  
春雨…16g  
長ねぎ…80g  
(A)鶏ガラスープの素…大さじ1  
(A)塩…ふたつまみ  
(A)ごま油…小さじ4  
白いりごま…小さじ2

## ブロッコリーとカリフラワーのいちごドレッシング

[作り方]

- ①ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け沸騰した湯で1分20秒ほどゆでてざるに上げる。
- ②イチゴは細かい角切りにする。ボールに入れ、塩、こしょうをしオリーブ油を加えてよく混ぜます。
- ③器に①を盛り、②のイチゴドレッシングをかける。

[材料]

ブロッコリー…1個  
カリフラワー…1個  
いちご…1パック  
塩・こしょう…適量  
オリーブ油…大さじ6

## ココアカップケーキ

[作り方]

- ①ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②①に牛乳、サラダ油を加えて混ぜ、ホットケーキミックス、純ココアをふるって加えて混ぜる。
- ③マフィンカップに②を均等に入れる。
- ④割ったチョコとアーモンドスライスを載せ、180℃に予熱したオーブンで15分焼けば完成！

[材料]

卵…1個  
砂糖…50g  
牛乳…80cc  
サラダ油…60cc  
ホットケーキミックス…150g  
純ココア…大さじ2  
チョコレート…50g  
アーモンドスライス…適量