

回鍋肉

[作り方]

◎水溶き片栗粉は、片栗粉大さじ1、
水大さじ2で作っておきます。

①キャベツは、食べやすい大きさに切ります。

②ピーマンは、タネとヘタを取り、
縦半分に切り、横3等分にします。

③長ネギは、斜めに切ります。

④ニンニクはみじん切りにします。

⑤豚バラ肉は、3cm幅に切ります。

⑥フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ
キャベツ、ピーマン長ネギを炒め、
一度取り出します。

⑦肉を炒め、色が変わったら取り出します。

⑧ニンニクを炒め、香りが立ったら、
(A)を入れさっと炒めてから、
野菜、豚肉を戻し入れます。

⑨(B)を入れ合わせ、塩で味を整えます。

⑩水溶き片栗粉を回し入れ完成です。

[材料]

キャベツ…1/2個
ピーマン…4個
長ねぎ…1本
ニンニク…2片
豚バラ肉…300g

(A)豆板醤…大さじ1
(A)甜麺醤…大さじ1

(B)醤油…大さじ1
(B)酒…大さじ1
(B)鶏ガラスープの素…小さじ1

サラダ油…大さじ2
塩…少々
水溶き片栗粉…大さじ1

ツナマヨサラダ

[作り方]

①赤玉ねぎをスライサーで切る。

②塩もみして3分ほどおき、
水で塩と滑りを洗い流し、
ぎゅっと水をしぼる。

③水分を絞ったツナとマヨネーズ、
醤油を加え、よくまぜ、完成！

[材料]

赤玉ねぎ…2個

ツナ缶…1缶
マヨネーズ…大さじ4
醤油…小さじ2

新玉ねぎのステーキ！

[作り方]

①新玉ねぎを剥き、上下を落とします。

②横半分に切り、切り口と逆側に、*型に
切り込みを入れます。

③切り口を上にしてフライパンに並べ、バターを
1かけずつのせ、酒をかけて蓋をします。
少し弱めの中火で10分ほど・・・

④10分ほど蒸し焼きにしたら、醤油を回しいれ、
弱火にして蓋をし、さらに5～8分ほど
蒸し焼きにします。

⑤玉ねぎに火が入り、ソースにとろみが
ついてきたら、フライパンをゆすり軽く
絡めてあげます。崩れないように注意！

⑥玉ねぎをフライ返しなどで注意しながら
ひっくり返し、お皿に盛りつけ、
かつおぶしをかける。

[材料]

新玉ねぎ…2個

バター…20g
酒…大さじ1
醤油…大さじ2
かつおぶし…適量