

わけぎと蛭烏賊の 酢味噌和え

[作り方]

- ①蛭烏賊は、白い目玉を取り除きます。
- ②たっぷりのお湯でわけぎを塩茹でし冷水にとってからギュッと絞り3cmくらいに切ります。
- ③Aの調味料を合わせて酢味噌を作り、①と②をお皿に盛りつけ添えるように酢味噌をかけたら出来上がり～

[材料]

蛭烏賊…1パック
わけぎ…1束

A 白味噌…大さじ3
酢、砂糖…大さじ2
みりん…大さじ1

なめこと分葱の味噌汁

[作り方]

- ①わけぎの白く丸い部分は斜め切り、青い部分は2～3cm長さに切る。
- ②鍋に水となめこを入れ沸かす。フツフツしたら顆粒だし、味噌を溶かし入れる。
- ③分葱を加え沸騰寸前で火を止め完成です。

[材料]

わけぎ…1束
なめこ…1パック
顆粒だし…1個
水…4カップ
味噌…大さじ4

わけぎdeチヂミ

[作り方]

- ①わけぎは根元を切り落とし1cm幅に切る。
- ②豚肉は細切りにする。
- ③ちくわは半分の長さに切り、
縦に細切りにします。
- ④具をボールに入れ、ざっくり混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油を入れて熱し、④を
流し入れて形をととのえる。
中火で焼き色がつくまで4分程焼く。
- ⑥裏返し、火が通るまで中火で3分焼く。

[材料]

わけぎ…2束
豚バラ薄切り肉…300g
天かす…大さじ6
ちくわ…1袋
お好み焼き粉…1カップ
水…200cc

紅茶のパウンドケーキ

[作り方]

- ①ボウルにたまご、砂糖を入れ
すり合わせながら混ぜます。
- ②牛乳、サラダ油を入れよく混ぜます。
- ③ホットケーキミックスを入れ
滑らかになるまで混ぜます。
- ④紅茶粉末をゴムベラで全体に行
き渡るように混ぜます。
- ⑤パウンドケーキトレイに流し入れ
180度に予熱したオーブンで30分焼きます。

[材料]

ホットケーキミックス…200g
卵…2個
紅茶粉末…10g
砂糖…80g
牛乳…大さじ4
サラダ油…60ml