

春巻き

[作り方]

- ①しいたけはたっぷりの水で戻し、根元を切り落とし、軸とかさに切り分けて薄切りにする。
にんじんは千切りにする。ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、千切りにする。
- ②豚肉は細切りにする
- ③ボウルに☆を入れて混ぜる。
- ④鍋に湯をわかし、春雨を入れて1分程ゆでて流水で洗い、水気を切って3cm幅に切る。
- ⑤フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。しいたけ、たけのこ、にんじん、ピーマンの順に炒め、☆を加えて煮立ったら、1~2分煮て、春雨を加えて、炒め合わせる。水溶き片栗粉をまわし入れてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑥⑤をバットに移して粗熱をとり、10等分にする。
- ⑦春巻きの皮に⑥をのせて包む。巻き終わりに水溶き薄力粉をぬり、口を閉じる。
- ⑧鍋に底から3cm程のサラダ油を入れて160℃に熱し、両面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑨酢じょうゆを作り、からしと一緒に⑧に添える。

[材料]

春巻きの皮…10枚
豚もも薄切り肉…150g
たけのこ
(水煮・細切り) 60g
春雨…30g
しいたけ(乾燥)…3個
にんじん…1/2本
ピーマン…2個
ごま油…大さじ1/2
サラダ油…適量
からし…適量

☆合わせ調味料

酒…大さじ1
砂糖…大さじ1/2
塩…小さじ1/4
しょうゆ…大さじ1/2
オスターソース…大さじ1/2
おろししょうが…小さじ1
しいたけの戻し汁…100cc

水溶き片栗粉

片栗粉…大さじ1と1/2
水…大さじ1と1/2

水溶き薄力粉

薄力粉…大さじ1
水…大さじ2

ミニトマトとツナの塩昆布和え

[作り方]

- ①ミニトマトはへたを取り除き、横半分に切る。
大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
- ②ボウルに1、☆、ツナ缶(缶汁を切る)を入れてあえる。

[材料]

ツナ缶[オイル漬け]…1缶
ミニトマト…1パック
大葉…6枚
☆調味料
塩昆布…6g
ポン酢しょうゆ…大さじ1
ごま油…大さじ1

キャベツとわかめの中華スープ

[作り方]

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。
しょうがは千切りにする。
- ②鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて
中火で熱し、沸いたらキャベツを入れて煮る。
- ③キャベツがしんなりしたらしょうが、わかめ、
しょうゆ、白いりごまを入れる。
塩こしょうで味をととのえる。

[材料]

キャベツ…1/2個
しょうが…1かけ
わかめ(乾燥)…大さじ2
水…800cc
鶏ガラスープの素…小さじ2
しょうゆ…小さじ2
いりごま(白)…少々
塩こしょう…適量

バナナのココアパウンドケーキ

[作り方]

- ①ボウルに生地用のバナナを入れて、
フォークで潰します。
- ②卵、牛乳、砂糖、サラダ油を加え
混ぜ合わせます。
- ③ブラックココアパウダーと
ホットケーキミックスを加えてゴムベラで
混ぜ合わせ、型に流し込みます。
- ④180度に予熱したオーブンで35分焼きます。

[材料]

ホットケーキミックス…200g
卵…1個
ブラックココア…8g
牛乳…100ml
バナナ…2本
砂糖…小さじ2
サラダ油…60ml