

豚バラ肉と玉ねぎの甘辛炒め

[作 り 方]

- ①玉ねぎは半分に切り、切り口を下にして放射状に8等分に切る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し豚肉を入れて炒める。
肉の色が変わったら、玉ねぎを加えてさっと炒め、ふたをして弱めの中火で5分蒸し焼きにする。
- ④☆を加え、水分をとばしながら照りが出るまで中火で1分炒める。

[材 料]

豚バラ薄切り肉…400g
玉ねぎ…2個
サラダ油…大さじ1
塩こしょう…少々

☆調味料
酒…大さじ2
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
おろしにんにく…小さじ1

玉ねぎのカレースープ

[作 り 方]

- ①ベーコンは7mm幅に切る。
- ②玉ねぎは1cm幅に切る。
- ③鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、ベーコン、玉ねぎ、しめじを入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
カレー粉を加えてさっと炒める。
- ④水、塩、コンソメ、ブラックペッパーを加えてふたをし、5分煮る。
- ⑤ミニトマトを加えて3分煮る。
器に盛り、パセリをちらす。

[材 料]

ベーコン…6枚
玉ねぎ…1個
ミニトマト…10個
しめじ…1パック
サラダ油…大さじ1
カレー粉…大さじ1
水…800cc
塩…小さじ1/2
コンソメ…小さじ2
パセリ(刻み)…適量
ブラックペッパー…適量

卵と小松菜の巾着煮

[作り方]

①油揚げはキッチンペーパーで余分な油をふきとり、横半分に切る。

小松菜は根元に十文字の切り込みを入れて水で洗い、水気を切って3~4cm幅に切る。

②ボウルに卵1個を割り入れる。

油揚げ1切れの口を袋状にあけて卵をそっと入れ、つまようじで口を留める。同様に計4つ作る。

③鍋に☆を入れてひと煮立ちさせ、

②を口を上にして加える。ふたをし、弱火で10分煮る。小松菜を加え、しんなりするまで煮る。

[材料]

卵…4個
油揚げ…2枚(20g)
小松菜…200g

☆調味料

酒…大さじ2
みりん…大さじ4
しょうゆ…大さじ2
和風顆粒だし…小さじ1
水…400cc

サーターアンダギー

[作り方]

①ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。牛乳、ホットケーキミックスを加えてその都度混ぜる。

②手にサラダ油をつけて8等分にまるめる。

③鍋にサラダ油を入れて160℃に熱し、②を入れてこんがりきつね色になるまで揚げる。

[材料]

ホットケーキミックス
…200g

卵…1個
砂糖…50g
牛乳…大さじ1
サラダ油…適量