

鮭ときのこのガーリックバター醤油炒め

[作り方]

- ①長芋は皮をむいて拍子木切りにします。
まいたけは石づきを切り落とし
手でほぐします。
- ②鮭は一口大に切りボウルに入れ、
片栗粉を加えて混ぜ全体にまぶします。
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、
②を入れ火が通るまで5分程炒めます。
- ④中火のまま①を入れ、まいたけに
火が通るまで炒め、(A)を加え全体に
味がなじむまで炒めます。
- ⑤火から下ろし、器に盛り付け
小ねぎを散らして完成です。

[材料]

鮭…300g
片栗粉(まぶす用)…大さじ2
長芋…300g
まいたけ…200g
(A)しょうゆ…大さじ3
(A)料理酒…大さじ2
(A)みりん…小さじ4
(A)すりおろしニンニク…小さじ2
(A)有塩バター…20g
サラダ油…大さじ2
小ねぎ(小口切り)…適量

カボチャとひき肉のそぼろ煮

[作り方]

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き
皮付きのまま一口大に切ります。
耐熱ボウルに入れてラップをかけ、
600Wの電子レンジでやわらかくなるまで
5分程加熱します。
- ②ナベにごま油を入れて中火で熱し、
鶏ひき肉を加えて火が通るまで炒めます。
- ③(A)を加えて中火でひと煮立ちさせます。
- ④①を加えて中火で2~3分煮込みます。
- ⑤水溶き片栗粉を回し入れて中火で煮込み、
とろみがついたら火から下ろします。
器に盛り付けてできあがりです。

[材料]

かぼちゃ…600g
鶏ひき肉…300g
(A)めんつゆ(3倍濃縮)…150ml
(A)水…300ml
(A)砂糖…小さじ4
水溶き片栗粉…大さじ3
ごま油…大さじ2

冬瓜のとろとろ中華スープ

[作り方]

- ①冬瓜は種とわたを取り除き、皮を剥き、細切りにします。
長ねぎは斜めに細切りにします。
- ②鍋に水と1を入れ、強火にかけて沸騰したら中火にし、(A)を入れて10分程煮込みます。
- ③具材が柔らかくなったら水溶き片栗粉を加えたら手早くかき混ぜ、溶き卵を回し入れ、ごま油を入れてからませ、火を止めすりおろし生姜と白いりごまをトッピング。

※水溶き片栗粉は、片栗粉1、水2の割合で作ってください。

[材料]

冬瓜…800g
長ねぎ…1本
溶き卵…2個
水…1200ml
(A)鶏ガラスープの素…大さじ2
(A)塩こしょう…少々
水溶き片栗粉…大さじ6
ごま油…小さじ2
すりおろし生姜…小さじ1
白いりごま…少々

さつまいも蒸しパン

[作り方]

- ①さつまいもは皮つきのまま1cmのさいの目切りにし、水に5分さらす。
水けを切って耐熱皿にのせラップをかぶせる。
600Wの電子レンジで2分加熱し、粗熱をとる。
- ②ボウルに卵を割り入れ、ホットケーキミックスを加え、泡立て器で混ぜる。粉っぽさがなくなったら、牛乳、砂糖、サラダ油を入れて混ぜる。
 - ①も加えて軽く混ぜる。
- ③6個の容器に②をスプーンですくって入れる。
蒸し器で沸騰したら20分蒸す。

(竹串を刺して生地がついてなければ出来上がり)

[材料]

さつまいも…小1本(150g)
卵…1個
ホットケーキミックス…150g
○牛乳…大さじ4
○砂糖…大さじ1
○サラダ油…大さじ2