

肉じゃが

[作り方]

- ①じゃがいもは一口大に切ります。
にんじんは乱切りにします。
玉ねぎは6等分のくし切りにします。
- ②しらたきは5cm幅に切ります。
- ③中火で熱した鍋にサラダ油をひき、
①を入れて炒め、油がなじんだら水を加えて
加熱し、沸騰したら牛もも肉を入れます。
- ④アクを取りながら中火で加熱し、
牛もも肉の色が変わったら(A)を入れて煮ます。
- ⑤じゃがいもがやわらかくなったら、しらたき、
しょうゆを入れて中火で10分程加熱し、
味が全体になじんだら火から下ろします。
- ⑥器に盛り付けて完成です。

[材料]

牛もも肉(薄切り)…300g
じゃがいも…500g
にんじん…1本
玉ねぎ…1個
しらたき…200g
水…800ml
しょうゆ…大さじ6
(A)みりん…大さじ4
(A)酒…大さじ4
(A)砂糖…大さじ2
(A)顆粒和風だし…小さじ2
サラダ油…大さじ2



とろーりチーズ & カレーのソーセージ春巻き

[作り方]

- ①フライパンに少量のごま油を引いてソーセージを軽く炒める。
- ②春巻き1枚にカレーを乗せ、その上にトロけるチーズ、炒めたソーセージを乗せる。
- ③キレイに春巻きを巻き、最後は指で水を塗って粘着させる。
- ④フライパンに、春巻きが浸かるか浸からないかくらいの油を入れて、こんがり焼き色が付くまで揚げる。

[材料]

春巻きの皮…10枚
カレー…約160g
あらびきソーセージ…10本
とろけるチーズ…お好みの量
ごま油…少量

新玉ねぎとわかめのナムル

[作り方]

- ①新玉ねぎは薄切りにして、水を入れたボウルの中へ入れてサッと洗い、ザルに上げて水をきり手で水気を絞る。
- ②わかめはたっぷりの水に3分浸して、水気を絞る。
- ③ボウルに★を混ぜ合わせ、
①②いりごまを加えて良く混ぜ合わせる。

[材料]

新玉ねぎ…1個
わかめ(乾燥)…5g
★鶏がらスープの素…小さじ1
★ごま油…大さじ1
★にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
いりごま…大さじ1