

## いんげんと豚バラのポン酢炒め

[作り方]

①鍋に湯を沸かし、さやいんげんを加えて、しんなりするまで茹で、粗熱を取り、いんげんは半分に切る。

にんじんは細切りに、豚肉は食べやすい大きさに切る。

②フライパンにごま油を入れて熱し、豚バラ肉を加えて肉の色が変わるまで中火で炒め、にんじん、いんげんを加えて火が通るまで炒める。

③ポン酢しょうゆを加えてさっと炒め、塩こしょうで味をととのえて完成。

[材料]

豚バラ薄切り肉…400g  
いんげん…200g  
人参…1本  
ごま油…小さじ2  
ポン酢しょうゆ…大さじ4  
塩こしょう…適量

## いんげんとにんじんのスープ

[作り方]

- ①いんげんは斜めに1cm幅に切り、にんじんは皮を剥いて、細切りにします。
- ②お湯に①を入れて、中火で加熱します。
- ③火が通ってきたら、鶏ガラスープの素を入れてひと煮立ちさせ、塩と黒こしょうで味を調えます。
- ④器によそい、パセリを散らしたら完成です。

[材料]

さやいんげん…100g  
にんじん…1/2本  
水…800ml  
鶏ガラスープの素…大さじ1  
塩…少々  
黒こしょう…少々  
パセリ(乾燥)…適量

# とり肉の大葉炒め

[作り方]

- ①大葉を千切りにします。  
飾り用を別の皿にとっておきましょう。
- ②鶏肉を一口サイズに切り、塩をふります。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、  
②の鶏肉を炒めます。
- ④③の全体に焼き目がついたら、  
①の炒め用の大葉を入れてサッと炒めます。
- ⑤塩こしょうで味を調えたら出来上がりです。

[材料]

鶏もも肉…400g  
塩…適量  
ごま油…大さじ2  
大葉(炒め用)…20枚  
大葉(飾り用)…10枚  
塩こしょう…適量

# 新生姜の炊き込みご飯

[作り方]

- ①新生姜は汚れている所をスプーンで  
こそげおとし、皮ごと千切りにします。
- ②油揚げは短冊切りにします。
- ③炊飯の釜に米を入れて、(A)、水を2合の  
目盛りまで加えて、①、②をのせて炊きます。
- ④器によそって、小ねぎを散らして出来上がりです。

[材料]

米…2合  
水…適量  
新生姜…50g  
油揚げ…1枚  
(A)薄口しょうゆ…大さじ2  
(A)みりん…大さじ1  
(A)料理酒…大さじ1  
(A)顆粒和風だし…小さじ1  
小ねぎ…適量