

ピリ辛中華風おでん

[作り方]

- ①大根の皮はむいて2cm幅の輪切りにし、十字に切り込み入れて耐熱ボウルに入れラップをし、600Wの電子レンジで5分程、やわらかくなるまで加熱します。
- ②こんにゃくはボウルに入れて塩をふり、よく揉みこみ、鍋にお湯を沸かして2分程ゆで、湯切りします。粗熱がとれたら格子状に切り込みを入れて三角形に切ります。
- ③厚揚げは三角形になるように半分に切り、すり身揚げとボウルに入れて熱湯をかけ、水気を切ります。
- ④焼きちくわは半分の長さに切り、半分に斜め切りにします。
- ⑤鍋にだし汁用の水、鶏手羽先を入れて中火にし、出てきたアクは取り除き、沸騰したら(A)を入れます。鶏手羽先に火が通ったら①、②、③、④、ゆで卵を入れます。蓋をして弱火にし、20分程煮込みます。
- ⑥全体に味が染みこんだら火から下ろし、花椒を散らして出来上がりです。

[材料]

鶏手羽先…4本
こんにゃく…200g
塩(塩もみ用)…小さじ1
お湯(ゆでる用)…適量
大根…400g
ゆで卵…4個
すり身揚げ…4個
厚揚げ…4個
熱湯…適量
焼きちくわ…2本

だし汁

水…1200ml
(A)オイスターソース…大さじ2
(A)豆板醤…大さじ1と1/3
(A)砂糖…小さじ2
(A)塩こしょう…小さじ1
花椒…小さじ1

ほうれん草ときのこのソテー

[作り方]

- ①鍋に湯を沸かして塩少々を入れ、ほうれん草を加えてさっとゆでる。水にとり、水けを絞って長さ4cmに切る。マッシュルームは縦4等分に切る。ベーコンは幅1cmに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、ベーコンを炒める。ほうれん草、マッシュルームを加えて2分炒め、塩、こしょう各少々で調味する。器に盛り、粉チーズをふる。

[材料]

ほうれん草…2わ
ベーコン…4枚
マッシュルーム…8個
粉チーズ…大さじ2
塩・こしょう…少々
オリーブオイル…大さじ2

きのこ大根の炊き込みご飯

[作り方]

- ①しめじは小房に分け、しいたけは薄切りにする。大根は5mm太さの棒状に切り、油揚げはタテ半分に切ってから5mm幅の細切りにする。
- ②米は洗って炊飯器に入れ、分量の目盛りより1mm少なめに水を加える。調味料を加えてひと混ぜし、しめじ・しいたけ・大根・油揚げを上のにのせて炊く。
- ③炊き上がったら全体に混ぜ、器に盛って小ねぎと刻みのりをのせる。

[材料]

米…3合
しめじ…1パック
しいたけ…4枚
大根…8cm
油揚げ…1枚
だし…小さじ2
しょうゆ…小さじ2
塩…小さじ1/2
小ねぎの小口切り…適量
刻みのり…適量