

回鍋肉

[作り方]

- ①キャベツはざく切りにします。
ピーマンは種とヘタを取り除き、
一口大に切ります。
- ②豚バラ肉は3cm幅に切ります。
- ③ボウルにタレの材料を入れて
混ぜ合わせます。
- ④フライパンにごま油をひいて中火で熱し、
②を入れて2分程炒めます。
- ⑤豚バラ肉の色が変わったら
①、③を入れて中火で3分程炒め合わせます。
豚バラ肉に火が通り、
全体に味が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]

豚バラ肉 (スライス)…500g
キャベツ…750g
ピーマン…5個
タレ
甜麵醬…大さじ5
料理酒…大さじ2と1/2
みりん…大さじ2と1/2
しょうゆ…大さじ2と1/2
豆板醬…小さじ2と1/2
すりおろし生姜…小さじ2と1/2
すりおろしニンニク…小さじ2と1/2
ごま油…大さじ2と1/2

ブロッコリーのとろ玉コーンスープ

[作り方]

下準備

- ・ブロッコリーは、あらみじん切りにする。
- ・卵は、割りほぐす。
- ・(B)片栗粉大さじ2、水大さじ4を混ぜ合わせる。

①鍋に水を入れ、沸騰したら、ブロッコリー、
缶汁を切ったコーン缶、(A)のコンソメ(固形)、
みりん、しょうゆを入れる。1分煮る。

②水溶き片栗粉でとろみをつける。

溶き卵をまわし入れる。

塩、こしょうで、味を調える。

[材料]

ブロッコリー…150g
コーン缶…1缶
卵…2個
(A)
コンソメ(固形)…2個
みりん…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
水…800ml
(B)
片栗粉…大さじ2
水…大さじ4
塩、こしょう…少々

ブロッコリーとトマトの にんにくマヨサラダ

[作り方]

- ①ブロッコリーは小房に分け、2分茹で
食べやすい大きさに切る。
トマトは、4~6等分する。
- ②(A)のマヨネーズ、牛乳、すし酢、
にんにく(チューブ)、しお、こしょうを
混ぜ合わせ、①を和える。
- ③皿に盛り付け、粗挽き黒こしょうをふる。

[材料]

ブロッコリー200g
トマト300g

(A)

マヨネーズ…大さじ3
牛乳…大さじ2
すし酢…小さじ4
にんにく(チューブ)…4cm
しお、こしょう…各少々
粗挽き黒こしょう…少々

タケノコと油揚げの炊き込みごはん

[作り方]

準備

しいたけの軸を切り落としておきます。
にんじんの皮を剥いておきます。
油揚げは油抜きをしておきます。
米は洗っておきます。

- ①タケノコの水煮は穂先2cmを縦半分に、
残りを薄切りにします。
しいたけは薄切りにします。
- ②にんじんと油揚げは短冊切りにします。
- ③炊飯器の釜に米と(A)を入れ、

2合の目盛りまで水を入れ、軽くかき混ぜます。

- ④①と②を乗せ、炊飯します。

- ⑤全体を混ぜ合わせ器に盛り付け、
小ねぎをかけたら完成です。

[材料]

米…2合
タケノコの水煮…70g
にんじん…50g
しいたけ…40g
油揚げ…1枚

(A)

しょうゆ…大さじ2
料理酒…大さじ1
みりん…大さじ1
顆粒和風だし…小さじ1
水…適量
小ねぎ(小口切り)…適量