

# 牛丼

[作り方]

- ①玉ねぎは薄切りにします。
- ②フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、牛バラ肉、砂糖を入れて炒めます。牛バラ肉の色が変わったら一度取り出します。
- ③同じフライパンに①、(A)、水を入れ、玉ねぎがしんなりするまで中火で煮ます。
- ④(B)を加えて中火でひと煮立ちさせ、②を戻し入れて煮ます。牛バラ肉に火が通ったら火から下ろします。
- ⑤丼にご飯をよそい、④を盛り付け、卵黄をのせて完成です。

[材料]

牛バラ肉（薄切り）…400g  
砂糖…大さじ3と1/3  
玉ねぎ…3個  
水…400ml  
(A)  
料理酒…大さじ5  
顆粒和風だし…大さじ2  
(B)  
みりん…大さじ5  
しょうゆ…大さじ5  
サラダ油…大さじ1と2/3  
トッピング  
卵黄（Mサイズ）…5個

# ふんわり卵のお味噌汁

[作り方]

- ①絹ごし豆腐は2cm角に切ります。
- ②鍋に水を入れて中火で熱し、沸騰したら①を加え、溶き卵を回し入れます。
- ③卵に火が通ったら中火のまま(A)を加えて混ぜ、みそが溶けたら火から下ろします。
- ④お椀によそい、小ねぎを散らして完成です。

[材料]

水…1000ml  
絹ごし豆腐…250g  
溶き卵（Mサイズ）…3個  
(A)  
みそ…大さじ2  
顆粒和風だし…小さじ2と1/2  
トッピング  
小ねぎ（小口切り）…適量

# ポテトサラダ

[作り方]

- ①じゃがいもは皮がついたまま鍋に入れ、水を入れて火にかけます。沸騰したら弱火にして20分程茹でます。竹串で刺して中まで入れば、ザルにあげて粗熱を取り、熱いうちに皮を剥きます。
- ②ボウルに①を入れて、粗めに潰し、熱いうちに酢を入れて全体に馴染むように混ぜておきます。
- ③きゅうりは薄切りにし、にんじんは皮を剥き、5mm幅のちょう切りにします。
- ④ボウルに③を入れ、塩を振って手で軽く揉み込んで5分程おきます。
- ⑤ハムは半分に切り、1cm幅の短冊切りにします。
- ⑥②に、手で水気をよく絞った④と⑤を入れ、(A)を入れて混ぜ、全体が馴染んだら器に盛って出来上がりです。

[材料]

じゃがいも…5個  
水(茹で用)…2000ml  
にんじん…1本  
きゅうり…3本  
ハム…5枚  
酢…大さじ2と1/2  
塩…小さじ1と1/3  
(A)  
マヨネーズ…大さじ8  
塩…ひとつまみ  
黒こしょう…ひとつまみ

# わらび餅

[作り方]

- ①ボウルに(A)を入れて、ベラでよく混ぜ合わせます。
- ②フライパンに入れて、混ぜながら中火で加熱します。
- ③半透明になったら弱火にして混ぜ続けます。透明になってからさらに2分程よく練り混ぜます。
- ④パットに入れて広げ、上からきな粉をふるいかけ、スクッパーで食べやすい大きさに切ります。お皿に盛り付け、黒蜜をかけて完成です。

[材料]

(A)  
わらび餅粉…60g  
水…300ml  
上白糖…80g  
きな粉…40g  
黒蜜…適量