

えび やさい の いろ どり ふう



《 ざいりょう 4〜5人分 》

えび 8尾 ( 酒 小1 、 しょうゆ 小1 )

A ( にんじん 100g 、 なましいたけ 4〜5枚、 れんこん 100g 、 たけのこ 80g )

酒 大3

だし汁 1.5カップ

B ( さとう 大3 、 みりん 大1 、 塩 小1.5 、 しょうゆ 大1 )

うど 100g

さやえんどう 40g

す 酢 少々

《 つく かた 作り方 》

1. えびは尾をのこして殻をむき、背に包丁目を入れて背ワタをとり除き、半分に切つて下味をつけておく。
2. にんじんは5mmの厚さの輪切りにして花形にぬき、水からさつと茹でておく。
3. なましいたけは石づきをとり、四つ切り、れんこんは皮をむき、2cm位の乱切りにして、すみず酢水につけておく。
4. たけのこも乱切りにする。
5. うどは4cmに切って皮を厚くむき、斜めに半分に切り、すみず酢水につけておく。  
さやえんどうは筋をとり、塩茹でにする。
6. なべに油を熱してAをさつと炒め、だし汁を入れて5〜6分煮てBを入れ中火で煮る。
7. ぜんたいに火が通って汁が少なくなったら、えびとうどを入れてよくまぜ、汁が少し残る位に煮上げて器に盛り、さやえんどうを飾る。

## 伊達巻



《 材料 29×26cm のオーブン皿1枚分 》

はんぺん 小2枚 ( 140g )

A ( だし汁 140cc、みりん 大2、砂糖 大9、塩 小 2/3 、卵 9個 )

油  
おに  
鬼すだれ、オーブンペーパー、輪ゴム

《 作り方 》

1. 粗く刻んだ「はんぺん」とAをミキサーにかける。
2. オーブンは190℃にあたためる。オーブン皿にオーブンペーパーをしき卵液を流し15～20分位焼く。
3. 焼けたら鬼すだれにのせ、巻きずしの要領で巻いて形を整え、輪ゴムでしっかりと止めて、さます。

## レンジ炒めなます



《 材料 4～5人分 》

大根 150g

にんじん 40g

れんこん 80g

生椎茸 4枚

油揚げ 1枚  
2

A ( 酢 大4、砂糖 大2.5、サラダ油 大1、酒 大1、だし汁 大1、

塩 小 3/5、生姜せん切り 1/2かけ分、赤唐辛子小口切り 1/2本分 )

《 作り方 》

1. 大根とにんじんは短冊切り。生椎茸は軸を除いて薄切り。  
れんこんは皮をむき、薄い輪切りにして、酢水につける。  
油揚げは熱湯をかけて油ぬきをし、タテ半分に切ってからヨコ5mm巾に切る。
2. 耐熱皿に野菜、油揚げ、Aを混ぜ合わせラップをかけ500wのレンジで3分加熱し  
いったん取り出して上下を返すように混ぜ、再びラップをして2分加熱してさます。

りんごのきんとん

《 材料 4～5人分 》

さつまいも 300g  
A ( 水 1カップ、砂糖 100g、 塩 少々 )  
りんご ( 紅玉 ) 1ヶ  
砂糖 50g



《 作り方 》

1. さつまいもを1cmの輪切りにして皮を厚くむき、水に5～6分つけてアク抜きをする。
2. 芋を水からやわらかく茹で、Aと共にミキサーにかけ、鍋に入れ、木べらで混ぜながら中火で練り上げる。
3. りんごはきれいに洗って皮ごと八割りにして芯をとり、小口から3mm厚さに切り砂糖をまぶして、弱火で透き通るまで煮てさまし、さつまいもであえる。