

豚肉の香味焼き

(つけ合わせ きゅうりもみ)

材料 (5人分)

- 豚ロース 5切れ
- 酒 大さじ3
- しょうゆ 大さじ3
- にんにく 1かけ
- たかのつめ(とうがらし) 少々
- 白ゴマ 大さじ1
- きゅうり 1本
- 塩 少々

つくりかた

豚ロースは筋切りをして軽くたたく。

みじん切りした、にんにくに酒、しょうゆ、たかのつめ、白ゴマを

あわせ豚ロースを20分ぐらいつけておく。

フライパンに大さじ1の油を熱し 下味をつけた肉の両面を焼く。

(表になる方をまず下にして 最初は強火で)

きゅうりはうすく輪切りにして 塩少々をふってしばらくおき

かるくしぼる。焼いた肉ときゅうりを盛り付ける。

す 酢きんぴら

ざいりょう 材料 (4、5人分)

ごぼう 30cmをささがきにする(2cm太さのもの)
れんこん 1/2本 たて半分に切り2ミリのスライス

(と は水にさらしてアクを抜く)

にんじん 1/2本 小さくいちょう切り

だいこん 1/3本 "

こんにゃく 1/3枚 熱湯でさっとゆでる

しいたけ 小2枚 細くスライス

きくらげ 少々

かんぴょう "

油あげ 1/2枚

ちょうみりょう 調味料

サラダ油 大さじ1、ごま油 大さじ1、砂糖 大さじ2、酒 大さじ1、

みりん 大さじ1、酢 大さじ3、塩 小さじ1 (だしのもと、白しょうゆ、

薄口しょうゆ、たかのつめ、白ゴマ 少々)

つくり方

なべに油 を入れ熱する。 ~ とたかのつめを同時にいため、野菜が、

まだかたいうちに 酒 砂糖 みりん 酢 塩 だし 白しょうゆを入れ

味をつける。最後に薄口しょうゆで風味を出し、味をととのえながら

5分ほど煮詰める。うつわに盛って白ゴマをふる。

かきたま 汁 (卵のお吸い物)

材 料

水	1人分	250	CC
鰹節	1人分	3	g
薄口 しょうゆ	1人分	(大匙) 1	杯
全 卵	4人分	1	個
みりん	4人分	(小匙) 1	杯
ほんだし			少々
長ネギ			少々
やくみ	(あれば 三つ葉	みょうが)	

作り方

- 1 . 鍋に水を人数分 入れ、 沸騰したらかつをぶしを入れて 火を止める。
- 2 . かつをぶしを取り出して、薄口しょうゆ、ほんだし(少々)、みりんを入れて、火にかける。
味を見て、薄かったら塩か薄口しょうゆをたす。
- 3 . 卵を溶いておく、長ネギを切る。
- 4 . (2)が沸騰しかけたら、(3)の溶きたまごを静かに回し入れてたまごが浮き上がってきたら、 火を止める。 やくみ(長ネギ)を入れる。

とうふしらたま 豆腐白玉だんご



材料 (約30個)

しらたまこ 白玉粉	1	ふくろ 袋
とうふ 豆腐	1	ちょう 丁
あずきかんづめ 小豆缶詰		てきりょう 適量

ボールに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶぐらいの柔らかさになるまで、

こね、小さく丸める。(豆腐は、水切りしない。)

沸騰しお湯の中にのたんごを入れ、浮いてきたら、1~2分後すくって水にとる。

の水気をきって、小豆をからめる。

さつまいもご飯



材料 (4人分)

こめ 米	2	カップ	
さつまいも	小 1	ほん 本	
A {	みず 水	2 と、1 / 2	じゃく カップ弱
しお 塩	こ 小さじ	1 / 3	
い 炒り黒ごま	てきぎ 適宜	な あっても無くても良い	よ
しお 塩			

米は炊く30分前に洗ってザルに上げ、水切りする。

さつまいもは皮付きのまま良く洗って、汚れを落とし、厚さ1cm弱の輪切りにして、さっと塩水で洗う。

炊飯器に米、さつまいも、Aの水と塩を入れて普通に炊き上げる

うつわ
器に を盛って炒り黒ごまをふる。

