

甘辛豚のつけごはん

材料（ 6人分 ）

ごはん 3合分（ひとり 150g 程度）

豚肩ロース 300g

玉ねぎ 1個

生しいたけ 1パック

ぶなしめじ 1/2パック

ピーマン 1個

添えやさい（ミニトマト、大葉、長ネギ）

油 小さじ1

A（しょうゆ・酒 大さじ4、砂糖・みりん 大さじ2、しょうが（おろす）1かけ）



つくり方

1. 豚肉は1口大に切る、玉ねぎくし切り、しいたけは薄切り、しめじは小房に分ける
2. ピーマンは縦半分に切って、種をとりスライスする
3. 調味料Aを合わせておき、ミニトマトは半分、大葉は千切り、白髪ネギを用意する
4. フライパンに油をしいて、豚肉と玉ねぎを炒め片面が焼き色ついたらきのこを加える
5. 玉ねぎが透き通ってきたら、Aを加えてフタをして蒸しながらよくゆずって炒める
6. 器にごはんをよそい、5と3を盛りつける

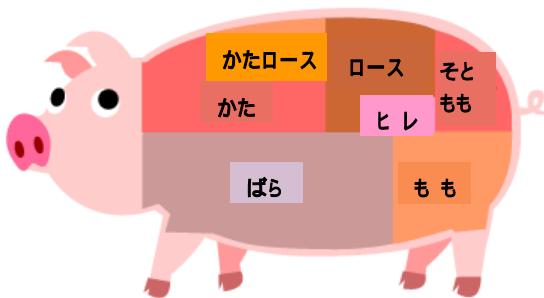
* 白髪ねぎ

1. ねぎを洗い、根の部分を取り落とす。
2. 5cmの長さに切り、縦に切り込みを入れる。
3. 広げて端からごく細に切っていく、冷水にさらして水気をきります。



* 豚肉の部位と特徴

かた:硬めの肉質でうまみ
ロース:脂肪適度で柔らかい
もも:赤身が多く柔らかい
ばら:脂肪が多い。ベーコン原料
ヒレ:脂肪が少なく淡泊、きめ細かい



もやしのナムル

材料 (6人分)

もやし 2袋

ほうれん草 1袋

人参 1/4本

ゆで塩

A (食塩 小さじ1/2、ごま油 小さじ1)

B (しょうゆ 小さじ2、白ごま 大さじ1)



作り方

1. 熱湯に塩小さじ1を加えて、拍子切りにした人参と、もやしをさっとゆでる
2. ほうれん草は、根本をきれいに洗って、5cm程度に切り、1と同様ゆでて水気を切る
3. 野菜の水気を切って、1はAと和え、2はBで味付ける
4. 器にそれぞれ盛りつけて完成

* 野菜のゆで時間がポイント「さっと」ゆでるには、しっかり沸いたお湯で短時間勝負！

かき玉汁

材料（6人分）

卵 2個

高野豆腐（細切り） 30g

カットワカメ 5g（ふたつまみ程度）

だし汁 800ml

昆布 約5cm×1枚

みそ 大さじ2

作り方

1. 鍋に水と昆布をいれておく（前の晩に浸しておけばすぐ取りかかれます）
2. 鍋を弱火にかけ煮出していき、高野豆腐を加えて戻す
3. 卵は箸でほぐしておき、ワカメは細かくしておく
4. だしが沸いてくる直前で昆布を取り出し、みそを溶いて加える
5. 火を強め再び沸いてきたら、卵を細く流して、火を止める
6. 最後にワカメを加えて戻ったら、できあがり

* 椀アレンジ ~お吸い物に

- 1 鍋にだしを入れて温め具材に火が通ったら、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、塩少々を加える。
- 2 かたくり粉小さじ2と同量の水で溶き、1が煮立ったところに加えてとろみをつける。よく溶きほぐした卵を細く流し入れ、すぐ火を止める。

* アレンジ ~たまご+@で具材いろいろ

- ・生しいたけは石づきを取って薄切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ・かまぼこ（薄切り）とスジをとって斜めに切った絹さや