

献立からメニュー紹介

そばろごはん

《材料 4人分》

ごはん…茶碗4杯
鶏ひき肉…120g
砂糖 … 大さじ1
しょうゆ…大さじ1
酒 … 小さじ1
みりん…小さじ1
サラダ油…少々
卵 … 2こ
砂糖 … 小さじ1
グリーンピース…少々

《つくりかた》

- ①グリーンピースはゆでておきます
- ②なべに鶏ひき肉と調味料をいれてよくまぜます。まざったら火をつけそばろを作ります。
- ③卵に砂糖をまぜて、フライパンに多めの油をひき、炒り卵を作ります。
- ④あたたかいごはんに②と③を混ぜます。①のグリーンピースを飾ってできあがりです。

あげじゃがいもとハムのソテー

《材料 4人分》

サラダ油…小さじ1/2
プレスハム…100g
しお … 小さじ1/4
こしょう…少々
パセリ…少々
じゃがいも…5～6個
揚げ油…適量

《つくりかた》

- ① パセリはみじん切り、ハムは1cm幅の短冊切り、じゃがいもはうすめのいちょう切りにしておきます。
- ② じゃがいもを揚げ油(170度)で揚げます。※揚げ油に注意しましょう
- ③ ハムを炒めしお・こしょうで味をととのえてパセリを散らします。②のじゃがいもをあえてできあがりです。

ビビンバ

《材料 4人分》

ごま油 … 小さじ1/2
にんにく…ひとかけ
しょうが…ひとかけ
豚もも肉細切り…150g
にんじん…50g
ゆでたけのこ…50g
さとう…大さじ1
しゅうゆ…大さじ2
大豆もやし…100g
こまつな…100g
白ゴマ…小さじ1
ラー油…少々
かたくりこ…小さじ1
水…少々
こめ…2カップ
水…2カップ
ごま油…小さじ1

《つくりかた》

- ①米はといてごま油を入れて水加減を行い炊きます
- ②にんにく・しょうが…おろす、にんじん…千切り、たけのこ…千切り、こまつな…ゆでて1cm程度、大豆もやし…洗っておく
- ③フライパンにごま油をひき、にんにく・しょうがをあたたため、豚肉を炒めます。火が通ったら、にんじん・たけのこを炒め調味料を入れてよく炒めます。
- ④③の火が通ったらもやし・こまつなを入れ、かたくりこを水で溶きとろみをつけます。
- ⑤仕上げにごまとラー油を入れます。
- ⑥炊いたごはんをよそり、上から⑤のビビンバをかけ、よく混ぜて召し上がってください

はるまき

《材料 10こ分》
ごま油…小さじ1
しょうが…少々
豚肉細切り…50g
ゆでたけのこ…130g
にら … 50g
砂糖 … 小さじ1/2
しょうゆ…大さじ1
こしょう…少々
みそ … 小さじ1
はるさめ…30g
はるまきの皮…10枚
小麦粉少々
揚げ油

《つくりかた》

- ① しょうが…みじん切り、たけのこ…せんぎり、にら…2cm、はるさめ…水で洗う
- ② フライパンにごま油をひき、温める。しょうがを炒め豚肉、たけのこを炒める。にらを入れて調味料で味をつけたら、はるさめを入れて炒める。水分が少ない時は水をたします。冷ましておきます。
- ③ はるまきの皮を一枚ずつはがし②の具をのせてまき、最後は水溶き的小麦粉をつけて止める。
- ④ 180度の油で揚げたらできあがり。

ウィンナーと野菜のスープ煮

材料(4人分)

サラダ油…小さじ1
セロリ… 少々
たまねぎ…100g
にんじん…60g
じゃがいも…250g
ウィンナー…4~5本
白ワイン…少々
塩・こしょう…少々
ホールコーン…80g
キャベツ…100g
スープ…200cc

《つくりかた》

- ① セロリ…薄くスライス、たまねぎ…大きめに角切り、にんじん…回し切り、じゃがいも…いちょう、キャベツ…ざく切り。ウィンナーは1cm幅で輪切りにします。
- ② 深めのなべに油をひきあたため、セロリを炒めます。たまねぎ、にんじん、ウィンナーも炒め白ワインを入れます。さっと炒まったら、スープを入れます。
- ③ じゃがいもを入れしっかりと煮ます。
- ④ 塩・こしょうで味を整え、コーンとキャベツを入れて一煮立ちしてできあがりです。