



チャーシュー



【材料】

4人分			
豚肩ロース	450g	トッピング	
A	古根生姜	少々	胡瓜の細切 1本
	長葱(葉先)	1本	(サラダ菜・レタスでも可)
	にんにく	1かけ	サラダ油 大さじ1
B	酒	50cc	
	醤油	大さじ3	
	はちみつ	大さじ1	

【作り方】

- ① 葱は4cm長さに切る。古根生姜は皮ごと薄切
にんにくはつぶす。
豚肉は水気を拭き、表面全体をフォークフォークで数箇所穴を開ける
- ② フライパンに A を入れ炒め、豚肉を中火で表面全体に焦げ目をつけるように焼く。
(Point!) 油は計量スプーンは使わず目分量でフライパンに垂らしましょう。
- ③ ビニール袋にタレをよく混ぜ、豚肉を入れよくなじませる。(20分)
(Point!) フライパンは洗わずウエスでふき取りそのまま使しましょう。
- ④ ②のフライパンをウエスでよくふき中火にし、豚肉をたれごと入れ、
アルミホイルをかぶせる。蒸気が出たら弱火10分裏返し10分、
竹串を通す。煮汁がでなければそのまま10分位蒸す。
粗熱がとれたら、冷蔵庫に1時間位おく。(味がなじむ)
* 5日間位保存
* 豚肉は脂の多いものを選ぶと柔らかく仕上がる。
* 豚肉はたこ糸をまくと形がきれいに仕上がる。
- ⑤ 薄く切ったら、煮汁、胡瓜をそえる。(千切り)
* 付け合せ青葉、じゃが芋、にんじん、ブロッコリー、茹で卵)





イタリアンスープ



【材料】

〈4 人分〉			
キャベツ	200g	水	650cc
玉葱	1/4個	コンソメ顆粒	大さじ1, 5
ベーコン	40g	トマト	100g
セロリ	1/4本	塩	ひとつまみ
		黒こしょう	ひとつまみ
サラダ油	大1/2		

【作り方】

- ① キャベツは一口大に切る
玉葱は5mm幅に切る。
セロリは筋を取り、斜め薄切にする。
ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、①の玉葱をよく炒め、他の野菜を入れ炒める。
水を入れ、沸騰したらコンソメとトマトを入れ、具が柔らかくなったら
塩・黒こしょうで味をつける。

- Point!** キャベツの芯、セロリの葉と一緒にスープにしますので捨てないように気を付けましょう。
- Point!** 油は計量スプーンは使わず目分量でフライパンに垂らしましょう。

*大根の皮、キャベツの芯、セロリの葉、白菜を水300ccで煮て、こす。
この煮汁と合わせスープの水650ccにする。





変わりシューマイ



【材料】

4人分			
はんぺん・大判	1と1/2枚	マヨネーズ	大1と1/2
カニカマ	8本	片栗粉	大さじ2
長ネギ	1/2本	シューマイの皮	15枚
卵	1/2個		
ホールコーン	40g	練がらし	適宜
しょうが汁	6g	醤油	適宜
		白菜	4枚
		ポン酢	少々

【作り方】

- ① カニカマは5mm位に切る。ネギはみじん切にする。
卵はよく溶いておく。シューマイの皮は、幅3~4の細切にする。
 - ② ビニール袋にはんぺんを入れよくもみ細かくする。
ボウルに、はんぺん・カニカマ・ネギ・コーンを入れ、よく混ぜる。
 - ③ ②のボウルに生姜汁・よく溶いた卵・マヨネーズ・片栗粉を入れ、
全体がなじむまで混ぜる。手に水をつけ16量ずつ丸める。
- Point!** 軽量スプーンを使う時は粉ものから先に量り、
洗い物の回数を減らしましょう。
- ④ シューマイの皮を③の団子全体にまぶす。
 - ⑤ 蒸し器の蒸気が上がったら、白菜をしき、④をのせ強火で6分蒸す。
 - ⑥ 器に白菜とシューマイを盛る。





コーンバターライス



【材料】

<4 人分>

米	1.5カップ
バター	大さじ1.5
塩	小さじ1
ホールコーン	40g

【作り方】

① 米は無洗米使用。印まで水を入れ、30分おく。

Point! 無洗米を使えば水を節約でき、水も汚しません。

バター・塩を入れ混ぜ、コーンを入れ炊く。

② 蒸れたら全体を混ぜ器に盛る。





大根ツリーサラダ



【材料】

人参ドレッシング

<4 人分>

大根	1/4本	ソース	
オクラ	1本	人参	1/4本
パプリカ・赤	少々	サラダ油	大さじ4
		酢	大さじ2, 5
		塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 大根は皮を剥き、繊維に沿って4cm長さのごく細切にし、水に放しシャキッとさせ、しっかりと水けをきる。
 (Point!) 大根の皮はスープに使いますので捨てないようにしましょう。
- ② オクラは塩少々ふって板ずりをし、熱湯で茹でる。水気をきり、薄い小口切にする。パプリカは5mm角。
 (Point!) 茹でる際は蓋をして熱が逃げないようにしましょう。
 (Point!) 茹で終えた鍋は洗わずにそのままスープに使用しましょう。
- ③ ソースを作る。
 人参の皮を剥き、おろす。水気を絞る。サラダ油に酢を少しずつ入れ混ぜる。分離しないように気をつける。塩・こしょうで味を調える。絞った人参を加えよく混ぜる。
- ④ 器に①をふんわりと山形に盛り、③をまわしかけ②を散らす。
 * 大根は細く切らないと、ふんわりとならず、繊維にそってきらないとシャキツとしない。





柿ゼリー



【材料】

<4 人分>

柿(完熟)	350g	ブルーベリー	適宜
水	200cc		
グラニュー糖	40g		
寒天	1袋		

【作り方】

- ①柿はプロセッサーにかける。
- ②寒天を200ccの水に入れ火にかける。沸騰してきたら砂糖を加えよく混ぜる。さらに3分弱火にかける。柿を加え、よく火を通す
- ③器をぬらし、粗熱のとれた②を流し込む。
冷蔵庫で冷やす。2時間位。固まったらブルーベリーをトッピングする