

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
	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りにんにくはつぶす。
豚肉は水気を拭き、表面全体をフォークオーネで数個所穴を開ける
- 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自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にウエスでふき取りそのまま使いましょう。
- 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。蒸氣が出たら弱火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。

(Point!) キャベツの芯、セロリの葉は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。

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!) 油は計量スプーンは使わず自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。 シュウマイの皮は、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。
- Point①** 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

人参ドレッシング



【材料】

<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、纖維に沿って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づくりをし、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づつ入れ
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、纖維にそってきら
ないとシャキッとしない。





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