

エビチャーハン

< 材 料 > 作りやすい分量

しちぶまい 七分づき米	3合	しお 塩	小さじ 1/2
しお 塩	小さじ 1	しょうゆ	大さじ 1/2
れいとう 冷凍えび Lサイズ	150g	卵	2個
さけ 酒	大さじ 1/2	しお 塩	しょうしょう 少々
にんじん	70g	サラダ油	小さじ 2
なが 長ねぎ	30g		
サラダ油	小さじ 1/2		
ごま油	小さじ 1/2		

< 作り方 >

- ① 米は研いで炊飯器の決められた水を入れて、30分から1時間つけておく。
- ② 米に塩を加えて、ご飯を炊く。
- ③ えびはゆでて、ざるにとり、酒をふっておく。
- ④ にんじん、長ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ 卵は割りほぐし、塩を加える。フライパンを温め、サラダ油をひいて、炒り卵を作り、ボールに取っておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油とごま油をひき、にんじん、長ねぎを炒め塩としょう油で味付けをして、③を加える。
- ⑦ そこへ、炊きあがったご飯と炒り卵を加えて、全体にさっくりと混ぜる。

もやしカレー^{おんやさい}温野菜

< 材 料 > ^{つく} 作りやすい分量 ^{ぶんりょう}

もやし	150g	サラダ油 ^ゆ	小さじ1
きゃべつ	150g	しお塩	少々
チンゲンサイ	40g	カレー粉 ^こ	少々
焼き豚 ^{や ぶた}	40g	しょうゆ	大さじ1/2

< 作り方 >

- ① きゃべつは短冊^{たんざく}切りにして固^{かた}めにゆでる。 もやしもゆでる。
- ② チンゲンサイはゆでてから、1.5 cmくらいに切^きる。
- ③ 焼き豚^{や ぶた}は干切^{せんぎ}りにする。
- ④ サラダ油^ゆで③を炒^{いた}め、そこへゆでた野菜^{やさい}を加^{くわ}える。
- ⑤ 味付^{あじつ}けをする。



れんこんのしゅうまい

< 材 料 > 作りやすい分量

しゅうまいの皮 (13cm)	10 枚		
豚ひき肉	350g	玉ねぎ	140g
スキムミルク	36g	でん粉	40g
れんこん	170g	干し椎茸	3g
干しほたて貝柱	5g	生姜	4g
しょうゆ	大さじ1弱	純米酒	小さじ2
焼き塩	小さじ1弱	白こしょう	少々
ごま油	大さじ1弱	グリーンピース (ゆで)	50g
キャベツ	280g		

< 作り方 >

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、スキムミルクと片栗粉を混ぜ込んでおく。
- ② れんこんは、半分は粗いみじん切り、半分はすりおろしにする。
生姜はみじん切りにする。
- ③ 干し椎茸は、水でもどしてみじん切り、ほたて貝柱も水でもどして、ほぐしておく。(戻し汁も団子の硬さをみて、使用する。)
- ④ 豚ひき肉に調味料を加え混ぜてから、①②③を加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ 10等分にして、しゅうまいの皮で包み、グリーンピースをひとつ上にのせる。
- ⑥ キャベツを粗い千切りにして蒸し器にひろげ、その上にしゅうまいをのせ、20～25分蒸す。(しゅうまいをアルミケースにのせて蒸してもよい。)

ちゅうか 中華スープ

< 材 料 > 作りやすい分量

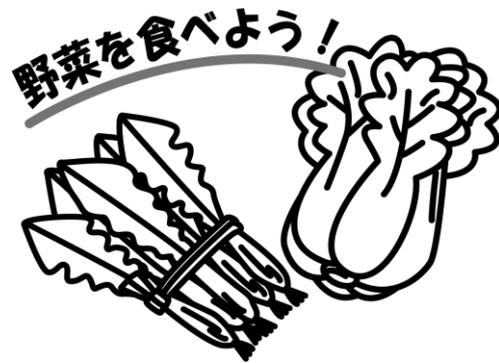
ぶた せんぎ 豚もも千切り	50g	サラダ油	小さじ1
はんぺん	60g	しお 塩	小さじ1強
なま 生わかめ	12g	こしょう	少々
はく さい 白菜	140g	しょうゆ	大さじ1強
チンゲンサイ	60g	さけ 酒	小さじ1強
ほん 本しめじ	40g	とり 鶏がら	150g~
にんじん	40g	水	1100ml
なが 長ねぎ	40g	かたくり こ 片栗粉	小さじ2
しょう が 生姜	2g		

< 作り方 >

- ① 鶏がらは、はじめに血抜きをする。沸騰した湯に鶏がらを入れ、もう一回沸騰するまで鶏がらをかき混ぜる。沸騰したら火を止め、鶏がらをざるに取り、水道水で血のところを洗い流す。きれいな鍋に、分量より多めの水を入れ、そこへ鶏がらを加えて沸騰させる。アクを取りながら、スープをとる。(約2~3時間、野菜くずもいっしょに煮込む。)
- ② はんぺんは短冊切り、わかめは洗ってから2cmくらいに切る。
- ③ 白菜、にんじんは短冊切りにする。チンゲンサイはゆでて1.5cmに切る。
長ねぎは小口切りにする。しめじは、石づきを切り落として、さっと洗っ

ておく。生姜しょうがはみじん切きりにする。

- ④ なべ鍋なべにサラダ油ゆをひき、生姜しょうがを炒いため、豚肉ぶたにくとにんじんいたを炒いためる。
- ⑤ ①のスープくわを加え、アクを取とったら、しめじ、白菜はくさい、はんぺんいたを加くわえる。
- ⑥ 味付けあじつをして、片栗粉かたくりこを大さじ2おおの水みずでといて入いれ、長ねぎなが、わかめ、チンゲンサイくわを加くわえる。



フルーツ白玉^{しらたま}

< 材^{ざい}料^{りょう} > 作りやすい分量^{つく ぶんりょう}

しらたまこ 白玉粉	100g
もめんとうふ 木綿豆腐	100g
フルーツドミックス	500g
しろ 白ワイン	小さじ4
さとらう 砂糖	大さじ7
水	300ml

< 作り方 >

- ① 白玉粉と豆腐を混ぜ合わせ、耳たぶくらいの硬さにする。(必要なら水を加える。)
- ② 小さいだんごを作り、沸騰したお湯でゆでる。だんごが浮き上がってきて、2分くらいゆでてから、冷水に取り、だんごを冷やす。
- ③ 白ワイン、砂糖と水は鍋で沸騰させてから、冷やす。
- ④ フルーツドミックスは汁ごと器にあけて、冷たくなった③と②を混ぜ合わせる。