

いりどり

4人分

材料	分量	作り方
とりもも肉	120g	① 干しいたけはもどして一口大に切る。
こんにゃく	80g	② 里芋、人参、ごぼう、大根は乱切りにする。ごぼうは水にさらす。
ごぼう	80g	③ こんにゃくは縦に4つに切り、5mm厚さに切る。
人参	80g	④ 肉は一口大に切る。
里芋	80g	⑤ お湯を沸かし、こんにゃくを1分ゆでる。大根、里芋をさつとゆで、
大根	120g	次にごぼうを5分ゆでる。さらににんじんを30秒ゆでる。
干しいたけ	2枚	⑥ さやいんげんは斜め切りにする。
さやいんげん	20g	⑦ なべに油をいれ熱し、肉とごぼうをいためる。鶏肉の表面が白くなったら
油	大さじ1	人参、大根、里芋、しいたけ、こんにゃくをいれ、油となじませる。
だし+椎茸の戻し汁	200cc	⑧ ⑦にだし汁としいたけの戻し汁を合わせて200ccにして加える。
しょうゆ	大さじ1弱	⑨ 沸騰したら中火から弱火にし、みりんを入れる。
みりん	大さじ1弱	⑩ ごぼうが柔らかくなったらしょうゆを入れる。さらにさやいんげんも加え、煮汁がなくなるまで煮る。

※材料を下茹ですること、味が均一につきます。



茶碗蒸し

4人分

材料	分量	作り方
卵	4個	① 卵は泡を立てないようにときほぐし、しょうゆと塩で調味しだしを混ぜる。
だし汁	500cc	② こし器でこす。
塩	小さじ2/3	③ とり肉は一口大のそぎ切りにする。しょうゆ、酒をふって下味をつける
しょうゆ	小さじ1弱	④ 蒸し器に水を入れ、沸騰させておく。
鶏肉	40g	⑤ えのき茸、みつ葉は1cm長さに切る。
しょうゆ	小さじ1/3	⑥ 蒸し茶碗にとり肉、えのき茸、なるとを入れ、蒸し器に安定よくおき、
酒	小さじ1/3	卵液をそそぎ入れる。
えのきだけ	25g	⑦ なべぶたをし、強火で2~3分蒸す。表面の色が変わったら弱火にし、
みつば	10g	ふたを少しずらして10分蒸す。
		⑧ 表面を指で軽く押して弾力があれば出来上がり。みつ葉をのせ火を止める。

※卵とだしの割合は卵1:だし2~3が目安です。
 ※具はえび、ぎんなん、かまぼこ、しいたけなど好みでとり肉はむねかささみがあります。

ほうれん草ののり巻き

材料	分量	作り方
ほうれん草	250g(1わ)	① ほうれん草はゆでて、水にさらし、あくを抜く。
しょうゆ	小さじ2	② ほうれん草の水気軽くをしぼって、しょうゆをかけ、またしぼる。
焼き海苔	2枚	③ 巻きすに半分に切った焼き海苔をのせほうれん草を2~3株太さが同じになるようにしてのせ、巻く。
		④ 重箱の長さにあわせてきる。

さつま芋のレモン煮

4人分

材料	分量	作り方
さつま芋	160g	① さつま芋は1cm長さの輪切りにする。水に入れてあく抜きをする。
レモン	2切れ	② 鍋にさつま芋を入れ、ひたひたより少し少な目に水を入れ、砂糖、塩、レモン
砂糖	小さじ1/2	③ (1人1/2切)を人数分入れ、芋が柔らかくなるまで煮る。
塩	少々	