

今日のレシピ N05

*だいたい2人分です

豆腐とひき肉とにらの炒め物



- 【材料】
- ・木綿豆腐（1丁）
 - ・豚ひき肉（80g～100g）
 - ・にら
 - ・生きくらげ（あれば、コリコリして食感がいい）
 - ・塩、コショウ 砂糖小1 しょうゆ大1、酒 大1
 - ・ゴマ油 大1
 - ・ニンニク、ショウガのすりおろし 小 1/2（好みで）

1. 豆腐の水切りをする。キッチンペーパーで包んで電子レンジ3分、またはキッチンペーパーで包んで重しのお皿を載せて30分以上置く
2. ごま油でニンニク、ショウガ、豚挽き肉を炒め、色が変わったら軽く塩コショウする。豆腐、きくらげを炒める。酒、砂糖、しょうゆを入れて、にらを入れて蓋をして1分火を通す。

（豆腐はフライパンの中で適当な大きさにへらで切る）

豚汁



- 【材料】 たくさん作った方がおいしいよ！
- ・大根、人参、ごぼう、ねぎ、きのこ類
 - ・豚肉（細切れ、バラ肉でも）
 - ・味噌
 - ・こんにゃく
 - イモ類（じゃがいも、さといも、サツマイモ）

1. すべての材料を切って、水から煮る。野菜と肉のだしがでる。
2. コクを出すなら、油で肉野菜を炒めてもよい。
3. いもが柔らかくなったら、火を弱めて味噌をいれる。

ぶりとお大根の煮つけ



- 【材料】
- ・ぶり切り身（食べやすい大きさ）またはぶりあら 2切れ
 - ・大根 10cm
 - ・酒、みりん、しょうゆ、砂糖
 - ・しょうがスライス2切れ（好みで）

1. 大根は大きめ半月に切って下茹でする。急ぐときは電子レンジで6分
2. 熱湯にぶりを入れて、白くなったら取り出す。
3. 大根がかぶるくらいの水から、柔らかくなるまで煮て、調味料酒大3
みりん大1. 砂糖大2 醤油大3 ぶり、しょうがを入れて味を含ませる
味付けは最後に好みの味にする。