

## 豚しゃぶサラダ

(2人分)



★ 材料	
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	100g
大根おろし	1/2カップ
梅干し	2個
水菜	1/4わ
大葉	1/4わ
ポン酢	

### ★作り方

- ① お湯2カップくらいを沸騰させて梅干を入れ、豚肉を入れて色が変わったらざるにとり、ペーパーで水分を取る。
- ② 水菜は洗って2～3cmに切る。  
大葉は千切りにする。大根おろしは軽く水を切り味ポン酢で味を付けておく。
- ③ 皿に水菜・大葉・豚肉・大根おろしを添え・大葉を散らし梅干を添える。

## 茄子の甘酢からめ

(4人分)



★材料	
茄子	4個
米粉	
サラダ油	大さじ2
《調味料》	
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
白いりごま	

### ★作り方

- ① 茄子は大きめの乱切りにして薄い塩水につける。
- ② 茄子の水分を取り米粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ熱して、ナスが軟らかくなるまで炒める。
- ④ 調味料をあわせ絡める。
- ⑤ 器に盛って白いりごまをかける。

## トロトロ茶漬け

(2人分)



★材料	
ご飯	小2杯
長いも	50g
豆腐	50g
おくら	2本
大葉	2枚
梅干し	少々
お茶漬けのもと	1袋

## ★作り方

- ① 長いもはすりおろしておく。(又は袋に入れてたたいてもよい。)豆腐は水切りしておく。おくらは塩ゆでしてすぐ冷水にとり小口切にする。大葉は千切りにしておく。
- ② お茶碗にご飯を入れ、豆腐を崩して入れて、上に長いも・おくら・大葉をのせお茶漬けのものをふりかけお茶をかける。

## 温泉たまご

(2人分)



★材料	
卵(生食用)	2個
キッチンペーパー	
《かけ汁》	
だし	100cc
みりん	20cc
うすくち	20cc
すだち	1/2個

## ★作り方

- ① 鍋に卵がかぶるくらいの熱湯を沸かす。卵をキッチンペーパーでつつむ。
- ② 鍋の火を止めて卵を沈めそのまま、冬場:15分 夏場:14分つけておく
- ③ すぐ冷水にとる。食べる前に殻から取出し、かけ汁・すだち又は柚子を添える。

## 我が家風キューちゃん漬け

(4人分)



## ★材料

きゅうり	1kg (約6~7)
土生姜	100g
ごま	大さじ1

## 《つけ汁》

酢	1/4カップ
みりん	1/4カップ
しょうゆ	1カップ
砂糖	100g

## ★作り方

- ① きゅうりは1cm幅に切る、大さじ1の塩をふって30分くらいおく。  
サッと洗って水分を取る。
- ② 漬け汁を煮立てて生姜の千切・きゅうりを入れ、1~2分煮立てて火を止めて、  
ごまを加えてすぐ冷やす。

## ミルクゼリー抹茶ソース

(4人分)



## ★材料

牛乳	500ml
砂糖	1/2カップ
ゼラチン	10g
バニラエッセンス	

## 《抹茶ソース》

抹茶	大さじ1
砂糖	大さじ1
湯	大さじ2
茹であずき	100g

## ★作り方

- ① 1/2カップの水にゼラチンをふりいれてもどしておく。
- ② 牛乳1カップに砂糖を加えて火にかけ、砂糖がとけたらゼラチンを加えてとかす。  
火からおろし残りの牛乳を加えてエッセンスを加えボールなどに入れて冷やす。
- ③ 抹茶ソースを作る。  
抹茶と砂糖を加え、ぬるま湯でよくとくのばす。
- ④ ミルクゼリーとゆであずきを盛り、抹茶ソースをかける。