

春菊とねぎの牛肉サラダ



(材料) 4人分

春菊	1把	
牛肉(こま切れ)	200g	
白ねぎ	10cm位	
土生姜(みじん切り)	大さじ2	
A	白いりごま	大さじ1
	しょう油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
B	しょう油	大さじ2
	酢	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	ごま油(炒め用)	

(作り方)

- ① ねぎは5cmの長さの白髪ねぎにして水につける。芯はみじん切りにする。しょうがは、みじん切りにする。
- ② 春菊の葉はつまみ、冷水につけパリッとさせる。
- ③ 牛肉に(A)とねぎ、しょうがのみじん切りを加えて混ぜる。
- ④ ごま油で牛肉を、水分がなくなるまで手早く炒める。
- ⑤ 野菜の水分をしっかりと取り、炒めたお肉と和え、白ごまをふる。
- ⑦ (B)の材料で和える。

とんまるぐし

豚丸串



(材料) 4人分

豚しゃぶしゃぶ用	180g
米粉	大さじ3
白ネギ(青とう)	5cm
長いも	50g
生しいたけ(マッシュルーム中1枚)	

つまようじ

《たれ》

酒	大さじ2
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
さとう	大さじ1

サラダ油・七味とうがらし

(作り方)

- ① 豚肉に米粉をまぶし、6個に丸めて少し平らにする。
白ネギは2cm位に切る。長いもは2cm幅の半月切にする。(レンジ30秒)
- ② (a)ねぎ・豚、(b)さつまいも・豚、(c)しいたけ・豚 と串にさす。
- ③ たれをあわせておく
- ④ サラダ油を熱しくしを入れて中火できれいな焦げ目がつくまで、両面焼く。
ペーパー等で油をふき取り、たれを加えて少し煮詰める。
- ⑤ 仕上げに、ピリッと七味をふりかけてもよい

柿とほうれん草の白和え



〔材料〕 4人分

柿	1/2個
ほうれん草	少々
(A) 豆腐	100g
マヨネーズ	大さじ2
うすくちしょう油	小さじ1
すりごま	大さじ1

〔作り方〕

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジで1分水切りをしておく
- ② ほうれん草はゆでて1cmの長さに切る。柿は千切りにしておく。
- ③ 豆腐はほぐして(A)の調味料で混ぜておく。
- ④ 食べる前に柿とほうれん草を和える。

船場汁



〔材料〕 4人分

水	4カップ
さわら(さば)	2切れ
大根	100g
人参	50g
青ねぎ	2本
おぼろ昆布	少々
酒	1/2カップ
うすくち	大さじ1
塩	少々
生姜	少々

〔作り方〕

- ① さわらは一口大に切り、熱湯をかけておく、大根・人参を1cm幅のたんざくに切る。青ねぎは斜め千切りにしておく。生姜はすりおろしておく。
- ② 水に大根人参を加え、軟らかくなるまで煮てさばを入れ、おぼろ昆布を入れて味を整え、ねぎを加えて生姜汁を加える。

春菊のおにぎり



(材料) 4人分

ご飯	2杯
春菊	100g
塩	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ2
白いりごま	大さじ2

(作り方)

- ① 春菊は小口切にして塩を入れた熱湯でゆでてすぐに冷水にとり、水分をしっかり絞る。塩をまぶしておく
- ② ご飯にちりめんじゃこ・春菊・白ごまを混ぜて、おにぎりににぎる。

いもようかん



(材料) 4人分

さつまいも	1/2本 (160g)
あずき缶	1缶 (400g)
米粉	大さじ4
牛乳	大さじ2

(作り方)

- ① さつまいもは皮のまま1cm位のサイコロに切り、電子レンジで約3分かきやわらかくする。
- ② ボールにあずき・米粉・牛乳を入れ、軽く混ぜさつまいもを加え、2等分する。
- ③ ラップの上に棒状に置いて、電子レンジ(600ワット)で5分加熱し、ラップのままきすで巻いて形を整えそのまま冷やす。食べやすい大きさに切る。