



万願寺とうがらしとそぼろの混ぜご飯

材料) 作りやすい分量

万願寺とうがらし4個 約150g

鶏ミンチ200g

白米2膳分

ごま油大さじ2

生姜みじんぎり

A=濃口しょうゆ、日本酒、砂糖、みりん各大さじ1

塩ひとつまみ

一味適量

作り方)

1. 鶏ミンチをボウルに入れ、A、生姜を加えてよく混ぜ、10分ほど置く。
2. 万願寺とうがらしはヘタを取り、中の種を取って端から輪切りにする。
3. フライパンにごま油大さじ1を注いで火にかけ、2を炒める。しんなりしたら塩を振って混ぜ、ボウルなどに移す。
4. 空いたところに残りのごま油を注いで1を入れて炒める。お箸などを使って手早く混ぜ、火を通し、好みで一味を振る。
5. お茶碗にご飯を盛り付け、4をかけ、3を乗せる。

余るので、レタス巻にしても。

ズッキーニの酢豚

材料) 2人分

ズッキーニ 1本 150g

豚肉ロース薄切り 200g

A=卵 1個、片栗粉 大さじ 3

B=砂糖・水・黒酢 各大さじ 4、濃口しょうゆ・日本酒 各大さじ 1、
片栗粉 小さじ 1/2ほど (同量の水で溶く)

揚げ油 適量

作り方)

1. AとBはそれぞれボウルに入れて混ぜ合わせる。
2. ズッキーニは食べやすい大きさに切る。ニンニクはみじん切りにする。
3. ズッキーニに豚肉を巻き、Aにくぐらせる。
4. 油を多めに入れたフライパンを熱し、3を揚げ焼き (約4分ほど) し、バットに移す。油は捨てる。
5. 空いたフライパンにニンニクを入れて炒め、香りがたったらBを注いでよく混ぜ、中火で2分ほど煮詰め、片栗粉を注いでとろみをつける。
6. 4を加えて手早く全体に絡め、器に盛る。

ニラと牛肉サッと煮

材料) 2人分

ニラ 1束 100g

牛肉ロース (細切れで充分です) 200g

だし200cc

A=薄口醤油・みりん各大さじ1と1/2

作り方)

1. 牛肉はたっぷりの熱湯でさっと湯通しし、ザルにあげて水気を切る。
2. 鍋に出汁を注いで火にかける。
3. ニラは3cmの長さに切り、温まったらAを注ぎ、沸騰したらニラを加えて火を通し、お椀に盛る。
4. 1を加えてサッと煮て、3に盛り、お汁を張る。

トマトとカシューナッツの冷奴

材料) 2人分

トマト 1 個

豆腐 (お好みの種類のもの) 150gほど

カシューナッツ 50g

揚げ油適量大さじ2ほど

A=黒酢・米酢・濃口各大さじ1、砂糖小さじ1

豆板醤大さじ1

ニンニクみじんぎり 1 かけ分

作り方)

1. カシューナッツをフライパンに入れ、油を注いで熱し、きつね色になるまで素揚げし、バットに上げ、油を切る。油は取りおく。
2. 1をフードプロセッサーにかけ、細かく砕き、容器に入れる。
3. ニンニクと豆板醤を1のフライパンに入れ、大さじ1ほどの油を注いで火にかけ、香りが立つまで弱火で炒める。
4. 火を止め、Aを加えてよく混ぜ、2に少しずつ注いでよく混ぜ、タレとする。
5. 豆腐とトマトは食べやすい大きさに切ってお皿に盛り、4をかける。

ふわふわの新玉ねぎと豚肉のレモン煮

材料) 作りやすい分量

新玉ねぎ 1個 (小さめのもの) 大きければ2/3玉ほど

スナックエンドウ 5本ほど

豚肉薄切り (バラ肉か肩ロース) 200g

A=だし200cc、薄口醤油大さじ1、みりん小さじ2、塩小さじ1/2

レモン4枚

黒胡椒適量

作り方)

1. スナックエンドウは筋を取って熱湯で2分ほど茹でて水に取り、冷えたらザルにあげ、半分に裂いてさらに半分の長さに切る。レモンは4枚ほど薄切りにし、皮を剥いていちょう切りにする。新玉ねぎは皮を剥き、縦半分に切って端から薄切りにする。
2. 鍋に新玉ねぎを入れてAを注いで火にかける。沸騰したら火を弱め、玉ねぎがくったりするまで1-2分煮る。
3. 豚肉とスナックエンドウを加えて2分ほど煮る。
4. 火を止め、レモン、胡椒を加えてざっくり混ぜ、器に盛って汁をかける。