

■ 4人分

能登豚のやわらか生姜焼き

材 料	豚肉薄切り（肩ロース等）	300g
	にんじん（千切り）	20g
	キャベツ（千切り）	2枚
	サラダ油	大さじ1
	【生姜焼きのたれ】	
	砂糖・みりん・水	各大さじ1
	しょうゆ・酒	各大さじ2
	しょうが（すりおろす）	15g
	パセリ	適宜（あれば）



所要時間 15分

作り方

- ① キャベツ・にんじんは千切りにし、水にさらしてシャキッとさせる。
【生姜焼きのたれ】を混ぜ合わせ、砂糖を溶かしておく。
 豚肉は食べやすい長さに切り、焼く直前に、薄く小麦粉をまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火強で豚肉を焼く。
 少し焦げ目がついたら裏返して弱火にし、**生姜焼きのたれ**をまわしかけ肉と絡める。
- ③ 皿に混ぜ合わせた野菜、しょうが焼きを盛り付ける。

Check Point

肉は火を通しすぎたら固くなります。フライパンから取り出しても、余熱でさらに火が通るので、肉のピンク色がなくなれば十分です。

えんどう豆の卵とじ

■ 4人分

材 料

砂糖えんどう（筋を取る）	
または、絹さや	80g
玉ねぎ（薄切り）	1/4個
だし汁	250cc
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
卵	2個

作り方

- ① 鍋に分量の煮汁を煮立て、えんどう・玉ねぎを入れて弱火で2～3分煮る。
 火が通れば、よく溶いた卵を、煮立っているところに糸をひくように少しずつ流し入れてふたをする。
 卵が好みの状態になればふたを取り、器に盛る。



所要時間 15分

Check Point

卵は煮立った中に少しずつ入れましょう。



■ 4人分

豆腐となめこのみそ汁(煮干しだし)

材 料	豆腐(さいの目)	1/2丁
	なめこ	1/2パック
	煮干しだし	700cc
	みそ	40g
	しょうゆ	2~3滴
	万能ねぎ(小口切り)	1本

所要時間 10分

作り方

- 鍋にだしを煮立て、豆腐・なめこを入れて2~3分弱火で煮る。
火を止めてからみそを溶き入れ、しょうゆで香りをつけて椀に盛り、
ねぎを散らす。

Check Point

火を止めてからみそを入れます。
みそを入れてから煮立てるとみ
その香りが飛びます。

■煮干しだしの取り方

- 鍋に頭・腹わたを取り除いた煮干し40g・水1200cc・酒小さじ2を入れ、
30分位浸す。中火にかけ、沸騰したら弱火で7~8分煮出してからこす。

わかめときゅうりの酢の物

材 料	わかめ(塩蔵)	40g
	きゅうり(薄い薄切り)	1本
	しらす	10g
A	だし汁	大さじ4
	酢	大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ2
	しょうが(ごく薄い千切り)	5g

■ 4人分



所要時間 20分

作り方

- きゅうりは薄い輪切りにし、塩水【水180cc・塩小さじ1】に10分ほどつけ、
水気をしっかり絞る。
- わかめはたっぷりの水で、30秒位洗い塩を洗い流す。
食べやすい大きさに切って、水気を絞る。
- ボウルにAを合わせ、わかめ・きゅうり・しらすを加えてあえる。
器に盛り、しょうがをのせる。

Check Point

きゅうり・わかめの水気は
しっかりしぼりましょう。