

TODAY'S RECIPE



■ 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。

TODAY'S RECIPE



黄金チャーハン

材 料	卵	1個
	焼き豚	20g
	ごはん	茶わん1杯(150g)
	ねぎ	2センチ
	ミックスベジタブル	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1/4
	こしょう・味の素	各少々
	ラード又はサラダ油	小さじ2

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- 焼き豚はさいの目(1センチ角)に切る。ねぎは小口切りにしておく。
ご飯をボウルに入れて少し冷まし、卵を加えて混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、ご飯を加えてほぐしながら中火で炒める。
塩・こしょう・味の素で味を調べ、焼き豚・ねぎ・ミックスベジタブルを
入れてごはんがパラっとするまで更に炒める。
- 最後にしょうゆを鍋肌から回し入れてさっと混ぜる。

Check Point

先に卵とごはんをまぜると、
バラバラになります。