

肉じゃが



■ 4人分

所要時間 25分

作り方

- 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・糸こんにゃくの順に炒める。
- だし汁・砂糖を加え、煮立ったら落としづたをし、コトコトの火加減で10分ほど煮る。
しょうゆ・みりん・牛肉を加え、**煮汁が1/3位になるまで煮込む。**
最後にグリーンピースを散らし、器に盛る。

Check Point

煮汁の減り具合で味がかなり変わります。
味見をして、少し甘辛い位に調整します。

金時草と長芋の酢の物

材料

| | |
|-------------|------|
| 金時草 | 1/2束 |
| 長芋 | 80g |
| しょうが(すりおろす) | 10g |

【三杯酢】

| | |
|------|------|
| だし汁 | 大さじ3 |
| 酢 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ2 |

作り方

- 金時草の葉っぱを摘み取る。長芋は4cm長さの拍子木切りにする。
- たっぷりの熱湯の中に塩を入れ、金時草を30~40秒ゆでる。
すぐ流水にさらして粗熱をとり、水気を絞る。
【三杯酢】少々を振りかけてからめ、更に汁気を絞る。
- 器に金時草・長芋を盛り、【三杯酢】をかけ、おろししょうがを添える。

Check Point

金時草の旬は6月~11月。
茎は食べません。
葉っぱをちぎった後、茎を
水の入ったコップに入れる
と、また生えます!!

■ 4人分



所要時間 10分

冷や汁



■ 4人分

所要時間 15分

作り方

① 鍋に油を熱し、みそとすりごまを入れて炒める。
香ばしい香りがしてきたら、水とだしの素を入れ、
煮立ったら火を止める。

② 大葉以外の材料を加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、
しょうが汁を加える。

③ 器にご飯を盛り、②をかけ大葉をのせ、氷を入れる。

材 料

| | |
|------------------|-----------|
| ちくわ（2～3ミリの幅の輪切り） | 1本 |
| きゅうり（小口切り） | 1本 |
| みょうが（薄切り） | 1個 |
| 豆腐（さいの目） | 1/2丁 |
| サラダ油 | 少々 |
| みそ | 70g |
| 白すりごま | 大さじ2 |
| 水 | 700cc |
| いりこだしの素 | 小さじ2 |
| しょうが汁 | 小さじ1 |
| ご飯 | お茶わんに軽く4杯 |
| 大葉（干切り） | 2枚 |

Check Point

みそは焼いて香ばしくする
のがミソです。
キンキンに冷やして食べ
ましょう！

たこの七味焼き

材 料

| | |
|-----------|--------|
| たこ（茹でたもの） | 200g |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 酒 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 七味唐辛子 | 2～3振り |
| 片栗粉 | 適量 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

■ 4人分



所要時間 15分

作り方

① たこは5mm厚さのそぎ切りにし、下味をからめて5～6分おく。

② たこの汁気をキッチンペーパーでしっかり拭き、片栗粉を全体に
薄くまぶす。

フライパンにサラダ油を中火強で熱し、両面をサッとこんがり焼く。

Check Point

たこをタレに漬けすぎると
しょっぱくなります。
焼きすぎも固くなるので、
火を通し過ぎないように。