

■ 4人分



所要時間 20分

材 料

ふわふわ鶏つくね

| | | |
|---------|---------------|----------|
| A | 鶏ひき肉 | 250g |
| | 豆腐(水気を切る) | 120g |
| | 長芋(皮をむきすりおろす) | 60g |
| | ネギ(みじんぎり) | 10cm |
| | おろししょうが | 1片(10g) |
| | 砂糖・しょうゆ | 各大さじ1/2 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | 片栗粉 | 大さじ2 |
| | ごま油 | 小さじ2 |
| | B | 砂糖・水・みりん |
| 酒・しょうゆ | | 各大さじ2 |
| ごま・ねぎなど | | お好みで |

作り方

- ① ボウルにAを合わせ、よく混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の生地を8等分にしてスプーン等で落として形を整え、中火で焼く。
両面焼き色がつき、八分通り火が通ったらフライパンを一旦冷まし、Bを加え、少しとろみがつくまでタレを煮からめる。
- ③ 器に盛り、お好みで白髪ねぎ・ごま・卵黄などを添える。

Check Point

たれが焦げやすいので、一旦フライパンを、軽く冷ましてから入れましょう。

落とし卵の野菜あんかけ

材 料

| | | |
|--------------|---------|-------|
| 卵(冷やした卵) | 4個 | |
| C | だし汁 | 300cc |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 薄口しょうゆ | 20cc |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 塩・味の素 | ごく少々 |
| にんじん(千切り) | 30g | |
| お好みのきのこ(一口大) | 60g | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | |
| | 水 | 大さじ2 |
| 三つ葉(2cm幅) | 4本 | |
| おろししょうが | 1片(10g) | |

■ 4人分



所要時間 15分

作り方

- ① フライパンに5cm位の水位になるように水を入れ、完全に沸騰させる。
卵をいったん器に1個ずつ割り入れ、火を止めてから鍋に優しく入れる。
ふたをし、3~6分たてばお玉ですくい、冷水で冷やす。
- ② 鍋にCを煮立て、にんじん・きのこを加えて弱火で火を通す。
水溶き片栗粉を少しずつ加えながら、よく混ぜて一煮立ちさせる。
器に①を盛り、あんを注ぎ入れ、三つ葉・おろししょうがをのせる。

Check Point

■ 簡単落とし卵の作り方
マグカップ等に卵を1個割り入れ、水100cc加え、竹串で黄身に穴をあける。
600wのレンジで、40秒~1分位加熱する。

竹の子ごはん

■ 4人分



所要時間 50分

材 料

| | |
|-----------------|-----------------|
| ゆでたけのこ(いちちょう切り) | 120g |
| 干しいたけ(戻す→5mm角) | 2枚 |
| D | しいたけのもどし汁 100cc |
| | 砂糖 大さじ1/2 |
| | しょうゆ 大さじ1 |
| 米 | 2合(360cc) |
| E | 水 360cc |
| | 塩 小さじ1/2 |
| | 薄口しょうゆ 大さじ1 |
| | 酒 大さじ1 |
| | みりん 大さじ1 |
| 木の芽(あれば) | 4枚 |

作り方

- ① 米は洗ったぶりの水に浸して吸水させておく。米が白くなれば、ザルに上げて**水気をしっかり切る**。
- ② 鍋にDを煮立て、たけのこ・しいたけを加えて5~6分弱火で煮る。粗熱を取っておく。
- ③ 炊飯器に①・②・Eを合わせて、急速炊飯で炊く。茶わんに盛り、木の芽をのせる。



■ たけのこの上手なゆで方

- ① 穂先を斜めに切り落とし、火が通りやすいように縦に切り込みを入れる。
- ② 鍋にたけのこがかぶるくらいの水を入れ、米ぬかを加えて火にかける。(米のとぎ汁や唐辛子を入れてもよい) 1時間ほど竹串がすっと通るまで茹でる。
- ③ 茹で汁ごと冷まし、完全に冷めたら水洗いをして皮をむく。

菜の花の辛子マヨネーズ和え

■ 4人分

材 料

| | |
|------------|------------|
| 菜の花・ほうれん草等 | 160g位 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| F | 白すりごま 大さじ1 |
| | マヨネーズ 大さじ1 |
| | しょうゆ 小さじ1 |
| | 砂糖 小さじ1/2 |
| | 練り辛子 少々 |
| 刻みのり | 適宜 |



所要時間 10分

作り方

- ① 青菜はたっぷりの熱湯で40秒~1分位塩ゆでにし、すぐ冷水にさらして水気を絞る。しょうゆをまぶして「しょうゆ洗い」をし、水気を更に絞って3cm幅に切る。
- ② Fをボウルに合わせ、①を加えて全体に和える。器に盛り、刻みのりをのせる。