



■ 4人分

所要時間 25分

## 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。  
両面焼き色がつい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。

## 材 料

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

## 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)

## 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。  
※卵はお好みの固さにゆでてください。
- 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。



所要時間 15分

## 竹の子ごはん

■ 4人分



所用時間 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 米は洗ったつぷ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 (とれたてを買ってすぐ茹でよう♪)

- 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、あれば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

## 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

■ 4人分



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。