

■ 4人分

## 能登豚のやわらか生姜焼き

## 材 料

|              |         |
|--------------|---------|
| サラダ油         | 大さじ1    |
| 豚肉薄切り（ロース肉等） | 300g    |
| →小麦粉         | 適量      |
| 【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     |
| にんじん（干切り）    | 20g     |
| キャベツ（干切り）    | 2枚      |
| パセリ          | 適宜（あれば） |

所要時間 15分

## 作り方

- ① 干切りにした野菜は、冷水に数分さらす。  
【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**をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火強で豚肉を焼く。  
お肉が汗をかいたら裏返して弱火にし、一旦取り出す。  
肉が全て焼けたら、熱したフライパンに戻し、**生姜焼きのたれ**を  
まわしかけ、**手早く肉と絡めてすぐに皿に盛る**。
- ③ 皿に水気を切った野菜、しょうが焼きを盛り付ける。

## Check Point

粉をまぶして焼くと、肉が守られて固くなりにくいです。  
また、肉を漬け込まなくてもタレが絡んで時短になりますね。  
肉は片面8割、返して2割のイメージで焼くと失敗しにくい  
です。

## えんどう豆の卵とじ

## 材 料

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| A | 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  |

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 |
| 卵（軽く溶きほぐす） | 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。火が通れば溶き卵を、煮立った中に回し入れふたをする。  
卵が好みの状態になればふたを取り、器に盛る。

■ 4人分



所要時間 10分

## Check Point

卵は煮立った中に入れます。  
献立に困った時は、とりあえず色々な物を卵でとじましょう♪



■ 4人分

## 豆腐となめこのみそ汁(煮干しだし)

### 材 料

|            |                |
|------------|----------------|
| 煮干しのだし汁    | 700cc          |
| 豆腐(さいの目)   | 1/2丁           |
| なめこ        | 1/2パック         |
| みそ         | 40g (1人分小さじ2位) |
| しょうゆ       | 2~3滴           |
| 万能ねぎ(小口切り) | 1本             |
| 【煮干しだし】    |                |
| 水          | 1200cc         |
| 煮干し        | 40g            |
| 酒          | 小さじ2           |

所用時間 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。

### ■煮干しだしの取り方

- 鍋に頭・腹わたを取り除いた煮干し、水、酒を入れ、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。

### Check Point

煮干し出汁は、かつてのお袋の味。カルシウム・鉄・DHA等多く含まれている健康食品。ペットボトルにそのままの煮干しと水を入れ、一晩冷蔵庫で寝かすだけでも出汁になります。

## わかめときゅうりの酢の物

### 材 料

|                   |      |
|-------------------|------|
| きゅうり(薄い輪切り)       | 1本   |
| ↳塩水【水180cc・塩小さじ1】 |      |
| わかめ(塩蔵)           | 40g  |
| しらす               | 10g  |
| B                 |      |
| だし汁又は水            | 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 15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B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

酢の物は水気の多い物は、そのまま和えると味が薄くなるので、水気を抜いてから和えます。きゅうり・わかめの水気は、しっかりしぼりましょう。