

ビビンバ

●材料 6人分

< 作り方 >

豚肉	120g
人参	75g
ぜんまい水煮	150g
もやし	100g
ほうれん草	100g
ごま油	5g
醤油	25g
コショウ	少々
砂糖	10g

- 1 豚肉、人参はせん切りにし、ほうれん草は茹でて3cmにカットする。
- 2 ごま油を熱して豚肉を炒め、次にぜんまいを加えて炒めていく。
別に、人参、もやしを炒め、調味料を入れて中火で煮る。
火が通ったら、肉と合わせる。
- 3 別のなべに、みそだれの材料を全部入れて混ぜあわせ、少し煮詰める。
- 4 2に別につくったみそだれを入れて、味をととのえる。
- 5 錦糸卵を作り、合わせて盛り付けます。

{ 卵	2 個
{ サラダ油	大さじ1



みそだれ (別につくる)

{ コチュジャン	10g
{ (又は、みそ 12g と豆板醤 3.5g)	
{ 水あめ	20g
{ ごま油	7.5g
{ 醤油	25g

コチュジャンは辛いので、はじめは少なめに入れて
味をみてから、お好みで加減してください。

小松菜サラダ

●材料 6人分

< 作り方 >

小松菜	150g
キャベツ	180g
シーチキン	50g
サラダ油	6g
酢	7g
砂糖	5g
レモン汁	5g
塩	1g
コショウ	少々
醤油	6g

- 1 小松菜は、2cmくらいにカット、キャベツはざく切りにする。
- 2 野菜は、茹でて冷やす。シーチキンは、油をきっておく。
- 3 ①の調味料でドレッシングをつくり野菜・シーチキンと和えます。

レモン汁がポイントのさっぱり味の
仕上がりになります。

中華風スープ

●材料 6人分 < 作り方 >

卵	100g
鶏肉	100g
豆腐	150g
玉ねぎ	150g
人参	100g
ねぎ	100g
ニラ	50g
春雨	20g
きくらげ	3g
醤油	15g
中華スープ S	10g
塩	2g
コシヨー	少々
かたくり粉	6g
ごま油	1g
水	900cc

- 1 豆腐は、さいの目切り、玉ねぎはスライス、人参はせん切り、ねぎは小口切り、ニラは2cmカットにする。
- 2 春雨は、茹でてカットする。きくらげは、せん切りにする。
- 3 なべに水を入れて、鶏肉を加える。
- 4 人参・玉ねぎ・きくらげを入れて煮る。
- 5 豆腐・春雨を入れて味を付け、ニラ・ねぎを入れたらとろみをつける。
- 6 卵を流し入れたら、ごま油で風味をつけて味をととのえる。

簡単わらびもち

●材料 6人分 < 作り方 >

かたくり粉	150g
砂糖	90g
水	750g

きなこ	50g
-----	-----

*みつ	
黒砂糖	180g
水	150cc

- 1 みつをつくる。鍋にみつの材料を入れてしっかりと煮溶かして冷ます。
黒砂糖なので、黒みつができます。
- 2 別の鍋に、かたくり粉・砂糖・水を入れて火にかける前によく混ぜる。
- 3 弱火～中火にかけ、木べらで絶えずよく混ぜ合わせる。
- 4 固まりはじめたら弱火にし、引き続き混ぜ合わせる。
- 5 透明になったら火を止め、その後も1分ほど混ぜ合わせる。
- 6 スプーンで一口大に丸めて、氷水に落としていく。
- 7 水気をよく切り、きなこ・みつをかけて仕上げる。

