



1 1 月 1 6 日 2 年



## 筑前煮 春雨マヨぽんサラダ みそ汁 ご飯

### 【筑前煮】

#### <材料・2人分>

◎鶏もも肉 1/2枚 ◎干し椎茸 2枚 ◎蒟蒻 1/3枚 ◎ごぼう 50g ◎人参 50g ◎蓮根 50g  
◎里芋 50g ◎さやいんげん 15g ◎醤油 大さじ3弱 ◎砂糖 大さじ2 ◎酒・みりん 大さじ2  
◎塩・サラダ油 適量

#### <作 り 方>

- ① 椎茸は水で戻し、大きめのそぎ切りにする。蒟蒻は一口大にし、水から茹で、煮立ったら2～3分茹でる。
- ② ごぼう、蓮根は乱切りし、水にさらす。人参も乱切りにする。
- ③ 里芋は皮をむいて半分に切り、面取りをして塩もみをする。ぬめりが出てきたら水洗いをして、2～3分下茹でをし、さらに水洗いをする。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは色よく塩茹でする。
- ⑤ 鍋を熱してサラダ油を入れ、ごぼうを炒め、鶏肉を入れる。次に蒟蒻を入れ、油がなじんだら、蓮根、干し椎茸、人参、里芋を入れる。
- ⑥ 全体に油がなじんだら、干し椎茸の戻し汁を加え、煮汁がひたひたになるまで水を足して強火で煮る。煮立ったら、火を弱めてアクを取りながら煮込む。
- ⑦ 調味料を入れ、煮込み、最後にさやいんげんを入れる。

### 【春雨マヨぽんサラダ】

#### <材料・2人分>

◎きゅうり 1/2本 ◎人参 1/4本 ◎ハム 2枚 ◎春雨 20g ◎すりごま 大さじ1/2 ◎わさび(好みで) 適量  
〔A〕◎マネーズ 大さじ2・1/2 ◎ポン酢 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2

#### <作 り 方>

- ① ロースハムは短冊切りにする。きゅうり、人参は千切りにし、塩もみしておく。
- ② 春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- ③ 〔A〕のドレッシングを作り、①、②の材料と和え、白ごまを加える。

### 【みそ汁】

#### <材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎薄揚げ 1/2枚 ◎わかめ 小さじ1 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

#### <作 り 方>

- ① たまねぎは薄切り、油抜きをした薄揚げは1cm幅に切り、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁に玉ねぎ、薄揚げを入れて軟らかく煮、わかめを入れる。味噌を溶き、沸騰させないようにする。