



1 1 月 2 7 日 2 年



筑前煮 春雨マヨぽんサラダ みそ汁 ごはん

【筑前煮】

＜材料・2人分＞

◎鶏もも肉 1/2枚 ◎干し椎茸 2枚 ◎こんにゃく 1/3枚 ◎ごぼう 50g ◎にんじん 50g
◎れんこん 50g ◎さといも 50g ◎さやいんげん 15g ◎しょうゆ 大さじ3弱 ◎砂糖 大さじ2
◎酒 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎塩 少々 ◎ラガ油 適量

＜作 り 方＞

- ① 椎茸は水で戻し、そぎ切りにする。こんにゃくは一口大にし、下茹でする。
- ② ごぼう、れんこんは乱切りし、水にさらす。にんじんも乱切りにする。
- ③ さといもは皮をむいて半分に切り、塩もみをする。ぬめりが出てきたら水洗いをする。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは色よく塩ゆでする。
- 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。次にこんにゃくを入れ、油がなじんだら、れんこん、干し椎茸、にんじん、さといもを入れる。
- 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 ◎にんじん 1/4本 ◎ハム 2枚 ◎春雨 20g
【A】◎マヨネーズ 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
◎すりごま 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、にんじんは千切りにし、塩もみをしておく。
- 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 ◎みそ 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 だし汁にたまねぎ、薄揚げを入れてやわらかく煮、わかめを入れる。味噌を溶き、沸騰させないようにする。