三　色　丼

＜材料・２人分＞

鶏ひき肉……140ｇ
卵……2個
ほうれん草……1/2束
塩……少々

≪Ａ≫
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ1弱
砂糖……大さじ1
しょうが……小さじ1

≪Ｂ≫
砂糖……小さじ1
薄口醤油……少々

≪Ｃ≫
薄口醤油……適量

1　ひき肉は、中火で菜箸4～5本で炒り、脂がにじみ出たら≪Ａ≫を加える。混ぜながら味を含ませ、パラパラになるまで炒る。ほうれん草は、色よく茹で、食べやすい大きさに切り、≪Ｃ≫で味付けしておく。
2　卵は≪Ｂ≫で調味し、中火弱で菜箸4～5本でかき混ぜる。時々火口からおろして濡れ布巾で底を冷やし、ほろほろになったら火口から離して余熱で炒りつける。
3　ご飯を盛り、１・２を彩りよくのせる。

みｓｏ　汁

＜材料・２人分＞

豆腐……1/2丁
わかめ……小さじ1
ねぎ……適量
味噌……適量
だし汁……300cc

1　煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
2　そのまま火にかけて沸騰させ、2～3分煮て、煮干を取り出す。
3　豆腐は1.5ｃｍの角切り、ねぎは小口切り、わかめは水で戻しておく。
4　だし汁に、豆腐、わかめ、ねぎを加え、味噌をとき、沸騰させないようにする。

きゅうりの酢の物

＜材料・２人分＞

キュウリ…2/3本
わかめ……大さじ1・1/3

≪Ａ≫
塩……少々
酢……大さじ1
砂糖……小さじ2
醤油……小さじ1

1　わかめを水につけてもどす。
2　きゅうりを輪切りにして、塩もみしておく。
3　≪Ａ≫の酢、砂糖、塩、醤油をよくまぜて、砂糖と塩を溶かす。
4　わかめ、きゅうりは水をよくしぼって、３と和える。