

○肉じゃが

材料(4人分)

豚肉	100g
じゃが芋	300g
人参	100g
玉ねぎ	160g
糸こんにゃく	100g
水	2カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ3
酒	大さじ1
醤油	大さじ2
炒め油	大さじ1
絹さや	4本

作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて4等分に切る。
- ②人参は皮をむき、乱切りにする。
- ③玉ねぎは縦半分に切り、幅1.5cmのくし形に切る。
- ④糸こんにゃくは、食べやすい長さに切りアクを取るため1分程度茹でる。
- ⑤絹さやはサッと茹でておく。
- ⑥豚肉は食べやすい長さに切る。
- ⑦鍋に油を熱し、⑥を炒める。
- ⑧肉に火が通ったら玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・じゃが芋の順に加えて炒める。
- ⑨全体に油がなじんだら、水を加えて煮立て、アクがでてきたら取りのぞく。
- ⑩弱火にして砂糖・酒・みりんを加え、アルミホ

イルの落とし蓋をして5分ほど煮たら醤油を加え、野菜が柔らかくなるまでゆっくり煮る。

- ⑪器に盛り絹さやを飾る。

○モッツアレラチーズとトマトのサラダ

材料(4人分)

モッツアレラチーズ	1個
トマト	大2個
サラダハーブ	1袋
(又はサニーレタス、ルッコラ、スプラウト)	
塩	少量
ブラックペッパー	少量
オリーブ油	適量

作り方

- ①トマト・モッツアレラチーズは5mm幅の輪切りにする。
- ②器にトマト、チーズの順に重ね並べ、周りにサラダハーブを飾り、塩、ブラックペッパーをかける。
- ③食べる直前にオリーブ油をかけていただく。

○ぶり大根

材料（4人分）

ぶり	200 g
大根	500 g
生姜	1 かけ
A	水 1/2 カップ
	酒 1/4 カップ
	みりん 1/4 カップ
	醤油 大サジ2
	砂糖 大サジ1
ゆずの皮	少々

作り方

- ①大根は3cm厚さの輪切りにし、皮をむいて4等分に切り、さっと茹でる。
（水気がついたまま耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（500W）に8分かける）
- ②一口大に切ったぶりをざるにのせ、上から熱湯をかけて両面を湯引きする。
- ③生姜は薄切りにする。
- ④鍋に③とAを入れて煮立て、大根とぶりが重ならないように並べ入れ、アルミホイルの落し蓋をして弱めの中火で20分ほど煮る。最後に煮汁をまわしかけながら煮る。
- ⑤④を器に盛り、せん切りにしたゆずの皮を飾る。

○豚肉のゴマだれ焼き

材料（4人分）

豚肉（こま切れ）	200 g
めんつゆ（2倍希釈）	
	大さじ2
すりごま	小さじ2
水菜	2 束
油	小さじ1
水	適量

作り方

- ①めんつゆにすりごまを入れ、豚肉を漬け込んでおく。
- ②水菜の水気をきり、5cm幅程度に切る。
- ③フライパンを熱し、油を入れ、豚肉を炒める。
- ④つけだれと、水を少々入れ十分に火を通す。火が通ったら②の水菜を入れて軽く炒める。