



【レシピ】

豚汁（とんじる）



<材料 4人分>

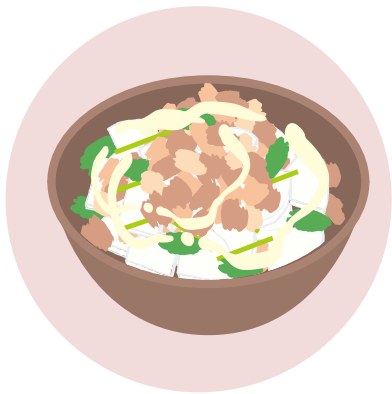
- ・豚こま切れ肉 100g
- ・大根 100g
- ・にんじん 1/3 本 (50g)
- ・さつまいも 1/3 本 (100g)
- ・しめじ 70g
- ・長ねぎ 1/3 本 (30g)
- ・水 カップ3
- ・みそ 大さじ2



<作り方>

- ① 材料を切る。
 ・大根は皮をむいて、5mmの厚さのいちよう切り。
 ・にんじんは皮をむいて、大根より少し薄めのいちよう切り。
 ・さつまいもは1cmの厚さの輪切り、太いものは半月切りにする。
 ・しめじは石づきを切り落として、ほぐしておく。
 ・長ねぎは5mm巾の輪切り。
 ・豚肉は1～2cm巾に切る。
- ② 鍋に水3カップと大根、にんじんを入れて火にかけ、煮立ったらアクを取り除く。
- ③ 蓋をして弱火で5分ほど煮て、さつまいもを加える。
- ④ 更に10分ほど煮て、しめじを加えひと煮する。
- ⑤ 大根が柔らかくなったら、豚肉をほぐしながら加え、豚肉の色が変わるまで煮て、あくを取る。
- ⑥ 長ねぎを加え、みそを煮汁で溶きのばしながら入れて、ひと煮する。(長く煮ない)

かぶのツナマヨサラダ



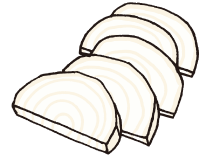
<材料 2人分>

- ・かぶ..... 2～3 個 (250g)
- ・かぶの葉 50g
- ・塩 小さじ 1
- ・ツナ缶 (ノンオイル) 1 缶 (70g)
- ・マヨネーズ 大さじ 3

<作り方>

- ① メラミンスポンジでかぶを^{あら}う。
- ② かぶは、縦^{たて}半月^{はんげつ}の5mm^{はば}巾^きに、葉^はは2～3 cm^{なが}の長さ^きに切る。

半月切り→



- ③ ポリ袋^{ぶくろ}に切ったかぶと葉^はを入れて、塩^{しお}をふり、袋^{ぶくろ}の上^{うへ}からもんで、10分ほどおく。
- ④ ③のかぶから出^でてきた水気^{みずけ}を絞^{しぼ}ってボウル^いに入れて、汁気^{しるけ}をきったツナとマヨネーズ^{くわ}を加えてあえる。

さつまいもごはん



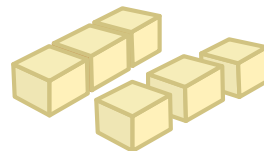
<材料 4人分>

- ・米 1+1/2 合
- ・もち米 1/2 合
- ・さつまいも 小 1 本 (200g)
- ・酒 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1
- ・塩 小さじ 1
- ・昆布 5cm角 1 枚
- ・黒ゴマ 適宜

<作り方>

- ① 米^{こめ}を研^とい(洗^{あら}う)で、炊飯器^{すいはんき}の内釜^{うちがま}に入れ、定^{てい}量^{りょう}の水^{みず}を加^{くわ}えて、そのま^{ぶん}ま30分^{ひた}ほど浸^{ひた}しておく。
- ② さつまいもは 1.5cm^{かく}角^きに切り、水^{みず}にさ^さつと通^{とお}した^あ後^と、ザル^{みずけ}にあ^あげて水^{みず}気^けをよく切^きる。

角切り→



- ③ ①の内釜^{うちがま}から水^{みず}を大^{おお}さじ2杯^{はい}分^{ぶん}取り除^{のぞ}き、酒^{さけ}、みりん^{しお}、塩^{くわ}を加^まえて混^あぜた^{こんぶ}後^あに、昆布^のと②のさつまいも^のを乗^のせて炊^あき上^あげる。
- ⑤ 器^{うつわ}に盛^もって、黒^{くろ}ごま^もをふりか^かける。