



とり肉甘辛煮(とり肉ビビンバ)

材料 4人分	分量(g)	作り方
とり肉ミンチ 料理酒 ■ { にんにく トウバンジャン ごま油 ● { こいくちしょうゆ さとう	240 4(小さじ1) 2 少々 4(小さじ1) 12(小さじ2) 6(小さじ2)	① とり肉ミンチに料理酒をふっておく。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ フライパンにごま油をしき、■を炒めて香りをうつす。とり肉ミンチを入れ、色が変わるまで炒める。 ④ とり肉ミンチの色が変わってきたら、●の調味料を入れて炒め、汁気がなくなるまで炒める。

ナムル(とり肉ビビンバ)

材料 4人分	分量(g)	作り方
もやし ほうれん草 にんじん ★ { うすくちしょうゆ 酢 さとう ごま油 おろしにんにく	120 60 15 9(大さじ1/2) 5(小さじ1) 6(小さじ2) 2(小さじ1/2) 少々	① もやしは、4cm長さに切る。にんじんはせん切りにする。 ② にんじん・もやしの順にゆでて、冷ましてしぼる。 ③ ほうれん草は、さっとゆでて、冷ましてしぼり、2cmに切る。 ④ ②③を★の調味料で和える。

「とり肉の甘辛煮」と「ナムル」をごはんののせて、ビビンバにして食べよう!!
 温泉たまごをのせても、おいしいよ!





春雨のピリ辛炒め

材料 4人分	分量(g)	作り方
豚肉ミンチ 料理酒 トウバンジャン ごま油 春雨 にら にんじん にんにく しょうが さとう こいくちしょうゆ こしょう	60 2(小さじ1/2弱) 少々 4(小さじ1) 30 30 20 2 2 6(小さじ2) 10(小さじ2弱) 少々	① 豚肉ミンチに料理酒をふっておく。 ② にらは4cm、にんじんはせん切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。 ③ 春雨をさっとゆでて、水気を切っておく。 ④ フライパンにごま油をしき、にんにく・しょうが・トウバンジャンを炒めて香りに移す。豚肉ミンチを入れ、色が変わるまで炒める。 ⑤ ④に、にんじんを入れて炒める。にんじんに火が通ったら、③とにらを加えて炒め、■の調味料で味付けをする。
■ ごはんが進む一品です！		

いわしのアングレース

材料 4人分	分量(g)	作り方
いわし(開き) しょうが 料理酒 かたくり粉 パン粉 【タレ】 さとう ウスターソース ケチャップ	4枚 2 5(小さじ1) 40 30 12(小さじ4) 24(小さじ4) 5(小さじ1)	① フライパンにパン粉を入れて、ほんのり色がつくまで炒る。 ② しょうがはすりおろす。いわしにしょうがと料理酒をふっておく。 ③ ②にかたくり粉をまぶして、170℃の油で揚げる。 ④ タレの調味料を鍋に入れて火にかけ、さとうがとけるまで火にかける。 ⑤ ③に④をからめて、①をまぶす。
■ 魚が苦手な人でも食べやすい味付けです。		



すき焼き風煮

材料 4人分	分量(g)	作り方	
牛こま肉	80	① 牛肉は食べやすい大きさに切り、料理酒をふっておく。	
料理酒	5(小さじ1)		
焼き豆腐	100		
白菜	160		② 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。 白菜・白ねぎは2cm、ごぼうはささがき、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。
白ねぎ	60		
ごぼう	60		
にんじん	40	③ こんにゃくは下ゆでする。	
つきこんにゃく	60		
サラダ油	2(小さじ1/2)	④ なべにサラダ油をしき、①を炒める。	
■	さとう		12(小さじ4)
	うすくちしょうゆ		9(大さじ1/2)
	こいくちしょうゆ		18(大さじ1)
	みりん		10(小さじ2)
水	100	⑤ ④に、にんじん・ごぼう・こんにゃくを入れてさっと炒め、水と■の調味料を入れる。	
		⑥ ⑤に、白菜・白ねぎ・焼き豆腐の順に入れ、味がしみこむまで煮る。	

れんこんサラダ

材料 4人分	分量(g)	作り方	
ハム	25	① ハムは1cm幅の短冊切りにする。	
れんこん	80		
チンゲンサイ	50	② れんこんは5mm幅のいちょう切りにし、水にさらし、ゆでて冷ます。 (酢を少々入れてゆでると白くゆであがります。)	
にんじん	25		
★	マヨネーズ	24(大さじ2)	③ チンゲンサイは1cm、にんじんはせん切りにし、さっとゆでて、冷ましてしぼる。
	酢	2(小さじ1/2)	
	うすくちしょうゆ	2(小さじ1/3)	
	さとう	2(小さじ1弱)	
		④ ①②③を★の調味料で味付けする。	



れんこんのシャキシャキした食感が楽しめます。