

## <真珠蒸し>

材料(4人分)		作り方
豚ひき肉	180g	1)もち米はといで一晚、水に浸しておく。 ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろして汁だけ使用する。
ねぎ	1/3本	
パン粉	25g	
水	大さじ2	2)豚ひき肉、ねぎ、パン粉、水、しょうゆ、塩、砂糖、ごま油、しょうが汁をよく混ぜ合わせ団子状に丸める。片栗粉を全体にまぶし水気を切ったもち米を団子のまわりにつける。
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	3)蒸気のがあった蒸し器で蒸す。
砂糖	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
しょうが	少々	
片栗粉	大さじ1	
もち米	60g	

## <ワンタンスープ>

材料(4人分)		作り方
ワンタンの皮	10枚	1)ワンタンの皮は6等分に切る。 もやしはざく切り、ちんげん菜は短冊切りにする。
とり肉(こま切れ)	70g	
もやし	100g	2)鍋にごま油を熱し、とり肉を炒め、もやし、ちんげん菜も加えて炒める。水を加えて煮る。
ちんげん菜	70g	
ごま油	大さじ1/2	3)スープの素、しょうゆ、塩を加えて味を調整ワンタンの皮を1枚ずつ入れて煮る。
水	5カップ	
スープの素	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	

## <小松菜のごま白和え煮>

材料(4人分)		作り方
小松菜	1/2束	1)小松菜は下茹でをして細かく切る。にんじんは短冊切りにして下茹でする。油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、せん切りにする。木綿豆腐はキッチンペーパーで包み電子レンジに約1分かけて水気を切っておく。
にんじん	1/6本	
油揚げ	1枚	2)だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を合わせて油揚げを煮る。
だし汁	大さじ3	
しょうゆ	小さじ2	3)水気を切った木綿豆腐をスプーンでつぶし白すりごま、白ねりごまと合わせる。
みりん	小さじ1	
砂糖	大さじ1/2	4)鍋に小松菜、にんじん、2)、3)を合わせて煮る。最後に同量の水で溶いた片栗粉を加えて煮る。
木綿豆腐	60g	
白すりごま	小さじ2	
白ねりごま	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	

## <ポテトチーズ焼き>

材料(4人分)		作り方
じゃがいも	400g	1)じゃがいもは皮をむき、厚めのいちょう切りにして茹でる。(又は、耐熱容器に入れラップをかけて600Wの電子レンジで約3分加熱する)熱いうちにつぶす。
ほうれん草	30g	
ベーコン	2枚	2)ほうれん草は茹でて細かく切る。ベーコンはせん切りにする。鍋にベーコンを入れて乾煎りしじゃがいも、ほうれん草を加える。マヨネーズ、ピザチーズを加えよく混ぜる。
マヨネーズ	大さじ3	
ピザチーズ	30g	3)ホイルカップに入れ、トースターで焼く。