

<ジューシー>

材料(4人分)		作り方
精白米	2合	1) 精白米は研いで炊く。 豚肉はこま切れを購入する。 わけぎは小口切り、ひじき(干)は戻しておく。
豚肉	70g	
わけぎ	2本	
ひじき(干)	大さじ1	2) だし汁で豚肉を煮る。ひじき、わけぎも加えて煮て、しょうゆ、酒で味付けする。 汁気を飛ばすように煮る。
しょうゆ	小さじ2	
だし汁	60ml	3) 炊きあがったご飯に2)の具を混ぜ込む。
清酒	小さじ1/2	

<ナムル>

材料(4人分)		作り方
もやし	200g	1) もやしはざく切りにして下ゆでし、水気を絞る。 にんじんとピーマンは千切りにして下ゆでする。
にんじん	3cm	
ピーマン	1個	2) ごま油、しょうゆ、三温糖、塩を合わせて火にかける。
ごま油	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	3) もやし、にんじん、ピーマンを2)で和え、白いりごまを混ぜ合わせる。
三温糖	大さじ1/2	
塩	少々	
白いりごま	小さじ2	

<魚の南蛮漬け>

材料(4人分)		作り方
白身魚(60g)	4切	1) 白身魚はさっと洗い、塩と酒で下味をつける。 2) 1)の汁気を切って、片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
塩	少々	
酒	小さじ1	3) しょうゆ、酢、三温糖、だし汁を合わせて煮たて、南蛮だれを作る。
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	4) 3)に2)を漬ける。
しょうゆ	大さじ1	
酢	大さじ1・1/3	
三温糖	大さじ1	
だし汁	大さじ2	

<豆腐ドーナッツ>

材料(4人分)		作り方
絹ごし豆腐	100g	1) 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。 2) ボールに絹ごし豆腐を入れてよくつぶし、調整豆乳、サラダ油、砂糖を加えてよく混ぜる。
調整豆乳	40ml	
サラダ油	小さじ4	3) 1)の粉類を加え、さつくりと混ぜ合わせ、丸めて揚げ油で揚げる。
砂糖	大さじ4	
小麦粉	100g	4) きなこと砂糖を合わせたものをまぶす。
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
揚げ油	適量	
きなこ	大さじ2	
砂糖	大さじ2	