

<炒め汁>

材料(4人分)		作り方
豚肉(小間切れ)	40g	1) にんじん、大根はいちょう切り、焼き豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 2) 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、大根を炒め、だし汁を加えて煮る。 3) 焼き豆腐、ねぎを加え、塩、しょうゆ、酒で味をつける。
にんじん	2/3本	
大根	1/10本	
焼き豆腐	1/2丁	
ねぎ	1/2本	
サラダ油	大さじ1/2	
だし汁	900g	
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	

<塩焼きそば>

材料(4人分)		作り方
蒸し中華麺	250g	1) もやしはざく切り、キャベツは短冊切りにする。ツナ缶は汁気を切る。 2) たまごを割りほぐし、油で炒めて炒り卵を作っておく。 3) 油を熱し、キャベツ、もやしを炒め、蒸し中華麺を加える。 4) ツナ缶を加え、塩で味をつけ、2)を和える。
もやし	100g	
キャベツ	100g	
サラダ油	大さじ1	
ツナ缶	60g	
たまご	1個	
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/2	

<栗のカップケーキ>

材料(4人分)		作り方
小麦粉	120g	1) 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて振るう。栗甘露煮は4等分に切る。バターは室温に戻しておく。 2) ボウルにバターを入れて泡だて器でよく練り、砂糖を2〜3回に分けて加え、その都度白っぽいクリーム状になるまで混ぜる。 3) 割りほぐしたたまごを2)に少しずつ加え、よく混ぜる。 4) 牛乳の半量を加え、振るっておいた粉を入れさっくりと混ぜ合わせる。まとまって落ちる位のかたさになるように残りの牛乳を加える。 5) 栗を加えて混ぜ、ホイルカップに入れ、オーブンで焼く。
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
三温糖	30g	
牛乳	25g	
たまご	1個	
バター	40g	
栗甘露煮	4個	

<春菊入りかき揚げ>

材料(4人分)		作り方
ホタテ貝(貝柱)	50g	1) ホタテ貝は小さく切る。 2) たまねぎ、にんじんは短冊切り、春菊はざく切り、しいたけは千切りにする。 3) ボウルに1)と2)を合わせ、分量外の小麦粉を軽くまぶしておく。 4) 小麦粉、水、塩で天ぷら衣を作り、3)と合わせる。 5) 小さくまとめて油で揚げる。
たまねぎ	1/2個	
にんじん	1/3本	
春菊	2本	
しいたけ	1個	
小麦粉	60g	
塩	小さじ1/3	
サラダ油	適量	

<炒め汁>



<栗のカップケーキ>



<塩焼きそば>



<春菊入りかき揚げ>

