

## <けんちょう風>

### 材料(4人分)

木綿豆腐	180g
大根	1/4本
人参	1/2本
まいたけ	1/4パック
サラダ油	小さじ1
三温糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
本みりん	小さじ1
だし汁	180ml

### 作り方

- 1) 大根と人参は短冊切りにする。まいたけは細かく切っておく。豆腐は押して、さいの目切りにする。
  - 2) 鍋に油を熱し、大根と人参、まいたけを弱火で炒める。しんなりしてきたら調味料を加える。
  - 3) 大根があめ色になったら、豆腐を加えて煮る。
- ※山口県の郷土料理で、大根が大量に出回る冬場の家庭料理のひとつです。出来上がってしばらくしたものを温めなおしたほうが味がなじんでおいしいです。

## <ムサカ>

### 材料(4人分)

じゃがいも	2個
なす	2個
合いびき肉	180g
たまねぎ	1/2個
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ1
カットトマト缶	70g
ケチャップ	大さじ2
塩	少々
ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
プレーンヨーグル	80g
ピザチーズ	50g

### 作り方

- 1) じゃがいもはいちょう切りにして下茹でする。なすはいちょう切り、たまねぎはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- 2) 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて火にかける。合いびき肉を加えて炒める。たまねぎ、なすを加えて炒め、水70ml、カットトマト缶、じゃがいもを入れて煮込む。
- 3) ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩を加え、味を調える。
- 4) 耐熱皿に入れ、プレーンヨーグルトとピザチーズを混ぜ合わせたものを上からかけてオーブンで焼く。

## <大森混ぜご飯>

### 材料(4人分)

精白米	2カップ
小松菜	180g
しらす干し	60g
刻みのり	5g
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

### 作り方

- 1) 精白米は研いで炊く。
- 2) 小松菜は下茹でし、細かく切る。
- 3) 鍋にごま油を熱し、しらす干し、2)を入れて炒める。しょうゆで味を調え、刻みのりを和える。
- 4) 炊きあがったご飯に混ぜる。

## <中華クッキー>

### 材料(4人分)

小麦粉	110g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
ラード	50g
三温糖	60g
たまご	1/2個
白いりごま	小さじ1

### 作り方

- 1) 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- 2) ラード、三温糖をよくすり混ぜる。卵を割りほぐし、少しずつ加えて、その都度よく混ぜる。
- 3) 1)を加えて切るように混ぜる。
- 4) 直径4cmの棒状にまとめ、冷蔵庫で冷やし固める。5~8mmに切り分け、天板に並べ、白ごまを上のにせてオーブンで焼く。

<けんちょう風>



<ムサカ>



<大森混ぜご飯>



<中華クッキー>

