

<切干大根の丸がんも>

材料(4人分)		作り方
木綿豆腐	1丁(360g)	1) 木綿豆腐は押して水気を切る。 にんじんはみじん切り、切干大根は戻して1cm長さに切る。
とりひき肉	70g	
にんじん	1/4本	
切干大根	15g	2) サラダ油以外の材料をよく混ぜ合わせる。
片栗粉	小さじ4	
小麦粉	小さじ4	3) 丸めてサラダ油で揚げる。
塩	少々	
酒	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
サラダ油	適量	

<コルキャノン>

材料(4人分)		作り方
じゃがいも	3個	1) じゃがいもは一口大に切って茹で、つぶす。 ベーコンは短冊切り、キャベツは角切りにする。
ベーコン	40g	
キャベツ	2枚	2) 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、 キャベツを加えて炒める。じゃがいもを加え、 塩で味を調える。
パセリ(乾)	少々	
サラダ油	大さじ1	3) 皿に盛り付け、パセリをかける。
塩	少々	
		*アイルランドの伝統的な料理で、マッシュポテトに ケールやキャベツを加えて作ります。アイルランドでは キャベツを収穫する時期にあたるハロウィンの季節に よく食べます。

<グリルサラダ>

材料(4切分)		作り方
かぼちゃ	1/8個	1) かぼちゃは皮の汚い部分を除いて 0.8cm幅のくし形に切る。パプリカは 1cm幅の棒状、なすは皮を所々むいて 1cm輪切りにする。
パプリカ	1/2個	
なす	2個	2) 野菜にごま油をからめて天板に並べ、 ホイルで覆いオーブンで蒸し焼きにする。
ごま油	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	3) しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、すりごまを 合わせてドレッシングを作る。
砂糖	小さじ4	
酢	小さじ4	
ごま油	大さじ1/2	4) 2)の野菜をドレッシングで和える。
すりごま	小さじ1	

<いちご蒸しパン>

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を合わせてふるう。 いちごはミキサーにかける。バターは溶かす。
ベーキングパウダー	小さじ1	
牛乳	30g	2) 牛乳、砂糖、いちごを混ぜ、溶かしバターを 加えて混ぜる。
砂糖	40g	
いちご	60g	3) 2)に1)を加えてさっくりと混ぜる。
バター	大さじ1	
		4) ホイルカップに入れて蒸気の上上がった蒸し器で 蒸す。

<切干大根の丸がんも>



<コルキャノン>



<グリルサラダ>



<いちご蒸しパン>

