

<麻婆豆腐>

材料(4人分)

木綿豆腐	1丁(400g)
とりひき肉	60g
豚ひき肉	50g
たまねぎ	小1ケ
サラダ油	小さじ2
ケチャップ	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
みそ	A 大さじ1/2
酒	大さじ1/2
水	大さじ4
砂糖	大さじ1/2
グリーンピース	30g
片栗粉	大さじ1/2

作り方

- ①木綿豆腐は押して、さいの目に切る。
たまねぎはみじん切りにする。
グリーンピースはゆでておく。
- ②鍋にサラダ油を熱して、とりひき肉
豚ひき肉を炒め、たまねぎを加えて
炒める。
- ③②にAの調味料を合わせて加え
木綿豆腐を加えて煮る。
- ④グリーンピースを加えて、水溶き片栗粉で
とろみをつける。

<みそパン>

材料(6個)

小麦粉	130g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	60g
調整豆乳	120ml
みそ	大さじ1
ホイルカップ	6枚

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを
合わせてふるう。
- ②調整豆乳に砂糖を加えて、泡立て器で
よく混ぜる。みそを加えて更に混ぜる。
①の粉類を入れて、さっくり混ぜる。
- ③②をホイルカップに入れて、
蒸し器で蒸す。

<紅白煮>

材料(4人分)

大根	1/6本
にんじん	小1本
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	120ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんじん、大根を
炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③砂糖、しょうゆで味をつけ、軟らかく
なるまで煮込む。

<鶏肉のクリームコーン煮>

材料(4人分)

鶏肉(小間切れ)	150g
にんじん	小1本
たまねぎ	小1個
じゃが芋	2個
サラダ油	大さじ1/2
クリームコーン缶	120g
生クリーム	大さじ2
塩	少々
コーンスターチ	大さじ1

作り方

- ① にんじん、たまねぎは1.2cm角切りに
する。じゃが芋は1.5cm角切りにし、
水にさらしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、
にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ③じゃが芋と、ひたひたの水を加えて煮る。
- ④クリームコーン缶を加え、塩で味を調え、
水溶きコーンスターチでとろみをつける。