

<生揚げとなすの味噌炒め>

材料(4本分)		作り方
生揚げ	1枚	1)生揚げは油抜きをして8mm厚さの色紙切りにする。 にんじんは乱切りにし、下茹でする。
豚肉(小間切れ)	90g	
にんじん	1/2本	たまねぎは短冊切り、ピーマンは千切りにして 熱湯をかけておく。なすは所々皮をむいて 乱切りにし水にさらしておく。
たまねぎ	1個	
ピーマン	1個	2)調味料を合わせておく。
なす	1本	3)鍋に油を熱して、豚肉、たまねぎを良く炒め、 水気を切ったなすを加えて炒める。にんじん、 ピーマン、生揚げを加え2)で味を調える。
サラダ油	大さじ1/2	
みそ	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
清酒	小さじ1	
オイスターソース	少々	

<クラッカー揚げ>

材料(4切れ分)		作り方
白身魚(50g)	4切れ	1)魚はさっと洗って、塩、酒で下味をつけておく。 魚の水気を切り、小麦粉をはたいて水にくぐらせ 砕いておいたクラッカーをつける。
塩	少々	
酒	少々	2)揚げ油でからりと揚げる。
小麦粉	大さじ3	
クラッカー	60g	
サラダ油	適量	

<切り干し大根のチヂミ>

材料(4人分)		作り方
ねぎ	1/3本	1)ねぎは小口切り、にんじんは短い短冊、にらは 1.5cm幅に切る。切り干し大根はもどして細かく切る。
にんじん	1/4本	
にら	1/4束	豚ひき肉にしょうゆ、みりんを混ぜ込み下味をつけて 炒めておく。
切り干し大根	20g	
豚ひき肉	60g	2)こねぎはみじん切りにする。
しょうゆ/みりん	小さじ2/小さじ1	3)水に塩を溶かし、小麦粉を入れて混ぜ、1)を 加え混ぜる。
小麦粉/水	100g/130ml	
塩/ごま油	少々/小さじ2	5)フライパンにごま油を熱し生地を流し入れて焼く。
しょうゆ/酢	各小さじ1	
みりん	小さじ1/2	6)切り分けて、盛り付ける。しょうゆ、酢、みりん、 こねぎを合わせて煮立たせ、たれを作りかける。
こねぎ	2本	

<ヨーグルトケーキ>

材料(4人分)		作り方
小麦粉	100g	1)小麦粉とベーキングパウダーは合わせて ふるっておく。
ベーキングパウダー	小さじ1	
たまご	1個	2)りんごは2~3mmの厚さのいちょう切りにする。
サラダ油	小さじ5	
砂糖	大さじ3	3)たまごを割りほぐし、サラダ油、砂糖、 プレーンヨーグルトを加えてさらに混ぜる。
プレーンヨーグルト	100g	
りんご	1/5個	4)りんごを上のにのせてオーブンで焼く。
粉砂糖	適量	

<生揚げとなすの味噌炒め>



<クラッカー揚げ>



<切り干し大根のチヂミ>



<ヨーグルトケーキ>

