

<プルコギ風炒め>

材料(4人分)		作り方
豚こま肉	250g	
にんにく	少々	1) にんにくはスライス切り、にんじん、
にんじん	1/3本	たまねぎは短冊切り、もやしはざく切り、
たまねぎ	1/2個	ピーマンは千切りにして熱湯をかける。
もやし	100g	2) みそ、砂糖、しょうゆ、酒、白いりごまを
ピーマン	1個	混ぜ合わせておく。
ごま油	大さじ1	3) 鍋にごま油とにんにくを入れて弱火に
みそ	小さじ2	かけ、香りが出たら、にんにくを取り出し、
砂糖	小さじ4	豚こま肉を炒める。にんじん、たまねぎ、
しょうゆ	小さじ1	もやし、ピーマンを加えて炒める。
酒	小さじ1	4) 2)を加えて味付けする。
白いりごま	小さじ2	

<コールスローサラダ>

材料(4人分)		作り方
キャベツ	140g	1) キャベツ、にんじんはせん切りにして
きゅうり	1/2本	茹でる。きゅうりは千切りにする。
にんじん	1/6本	ホールコーン缶は汁気を切る。
ホールコーン缶	30g	2) サラダ油、酢、砂糖、マヨネーズ、
サラダ油	小さじ1	レモン果汁を混ぜ合わせ、1)を入れて
酢	大さじ1	和える。
砂糖	小さじ2	
マヨネーズ	大さじ1	
レモン果汁	小さじ1	

<おおたうぐいすおにぎり>

材料(米2合分)		作り方
精白米	2合	1) 精白米はとぐ。
梅干し	30g	梅干しは種を取り除いて、細かく切る。
ちりめんじゃこ	20g	炊飯器に、米、米2合分の水、梅干しを
あおのり	適量	入れて炊く。
塩	少々	2) フライパンにちりめんじゃこ、あおのり、
		塩を入れて乾煎りする。
		3) 炊きあがったご飯に2)を混ぜ合わせ、
		おにぎりにする。

※大田区の花は梅、鳥はうぐいすと制定されています。梅干しとうぐいす色の青のりを使い、「おおたうぐいすおにぎり」と名付けました。

<プルーンケーキ>

材料(4人分)		作り方
小麦粉	110g	1) 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるう。
ベーキングパウダー	小さじ1	プルーン(乾)は4等分に切る。
プレーンヨーグルト	110g	2) ボウルにプレーンヨーグルト、牛乳、砂糖、サラダ油を
牛乳	60g	入れて混ぜる。1)の粉類を加えて、さつくりと
砂糖	30g	混ぜ合わせる。
サラダ油	25g	3) ホイルカップに入れ、上にプルーンをのせて
プルーン(乾)	60g	温めたオーブンで焼く。