

簡単！おいしい麻婆豆腐

ごはん1人分 125g

材料 (4人前)

豆腐……………400g
豚ひき肉……………60g
長ネギ (みじん切り)……………60g
にんにく (みじん切り) ……14g
しょうが (みじん切り) ……14g
☆砂糖……………大さじ1
☆豆板醤
 (または味噌) ……小さじ1弱
☆酒……………大さじ1と小さじ1
☆しょうゆ……………大さじ2と1/2
☆水……………140cc
水溶き片栗粉……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
万能ねぎ (彩りに) ……40g

- ①豆腐は1cmのさいの目 (さいころ状) 切る。
絹ごし豆腐の場合は軽く湯通しする。(豆腐の型くずれを防ぎます。)
- ②長ねぎ、にんにく、しょうがをそれぞれみじん切りにする。
- ③中華鍋を熱し、ごま油を入れ、②を炒める。(にんにくは低温のうちに)
そこへ豚ひき肉を入れ強火で炒める。
- ④☆をボールにあわせておき③にいれ煮立たせる。
- ⑤次に豆腐を入れ、大きくかきまわす。
- ⑥ひと煮たちさせ、水溶き片栗粉をまわし入れる。
万能ねぎの小口切りをのせて完成。

小松菜の和え物

材料 (4人分)

小松菜……………240g
にんじん……………40g
油揚げ……………1枚 (16g)
こんにゃく……………80g
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
だしの素……………大さじ1
ごま……………大さじ1

作り方

- ①小松菜を5センチくらいに切る
- ②にんじんを細切りにする
- ③こんにゃくを3枚くらいにスライスして、細切りにする
- ④お湯を沸かし、小松菜の茎から先に入れる
- ⑤30秒後にはの部分を入れてさっと茹でる。
- ⑥小松菜を冷水に取りだし、人参を入れ茹でる。
- ⑦にんじんを冷水に取りだし、こんにゃくを茹でる。
- ⑧こんにゃくを取りだし、最後に油あげを入れ油抜きをし、冷めたら、細切りにする。
- ⑨小松菜、ニンジン、油揚げ、こんにゃく、のすべてをよく絞り水分を取り、ボールに入れ、ごま油、顆粒だし、醤油を入れ混ぜ合わせる。

野菜の臭だくさんスープ

材料 (4人分)

じゃがいも……………200g
玉ねぎ……………100g
トマト……………2個分
アロココリ……………1株
水……………600cc (3カップ)
コンソメ……………小さじ1

- ①じゃがいもは2cm角に切る。
玉ねぎも2cm角に切る。
トマトはハタをとり、2cm角に切る
アロココリは、小房に分けておく。
- ②鍋に、分量の水、切った材料を加えじゃがいもがやらかくなるまで煮る。
- ③煮えたら、コンソメ、塩しょうゆで味をととのえてできあがり。