

れんこんとえびのはさみ焼き

ごはん 1人分 120g

材料(4人分)

むきえび……………200g(正味量)
れんこん……………200g
青じそ……………16枚
塩……………小さじ1/5
片栗粉……………小さじ1と1/2
小麦粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
(A)
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………小さじ4
酒……………大さじ1

作り方

- ①えびは背わたを取って細かくたたき、塩と片栗粉をみみ込む。
- ②れんこんはピーラーで皮をむき、3～4mm厚さの輪切り、16枚をつくり、片面に小麦粉をしっかりとばたき、①をはさむ。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②をのせて2分ほど焼いて返し、蓋をして2分焼き、(A)をまわし入れて手早く絡めるように鍋をゆすり、照りが出てきたら火を止める。

小松菜の煮びたし

材料(4人分)

小松菜……………1わ
油揚げ……………1枚
(A) 煮汁
だし汁……………1と1/2カップ
しょうゆ……………大さじ2と1/2
みりん……………大さじ1

作り方

- ①小松菜は根を切り落とし、4～5cmに切り、軸と葉先を分けておく。油揚げは細切りにする。
- ②鍋に(A)の煮汁を煮立て、油揚げ、小松菜の軸を加えてさっと煮る。小松菜の葉先も加え、ひと煮立ちしたら、火を止める。3.器に盛りつけ、煮汁をかける。

ゴボウの和風スープ

材料(2人分)

ごぼう……………1/2本
にんじん……………1/6本
玉ねぎ……………1/4個
<合わせだし>
だし汁……………400ml
酒……………小さじ2
みりん……………小さじ2
塩……………小さじ1/2

下準備

ゴボウはたわしできれいに水洗いし、斜め薄切りにして水に放ち、ザルに上げる。
ニンジンも皮をむいて縦半分になり、薄い半月切りにする。
玉ネギは縦幅1cm幅に切り、さらに横半分に切る。

作り方

- ①鍋に<合わせだし>の材料、ゴボウ、ニンジン、玉ネギを入れて強火にかける。煮たら火を弱め、アクを取りながら7～8

豆腐のみたらし団子

● 材料 (2個×4人分)

絹ごし豆腐	60g
白玉粉	60g
(たれ)	
水	30cc
砂糖	大さじ1と 1/2
濃口醤油	小さじ2弱
片栗粉	小さじ1

● 作り方

- ① 豆腐をつぶしながら白玉粉を混ぜ、つぶがなくなり、耳たぶくらいの固さになるまでよくねる。(固ければ水を加えて調整する。)
- ② ①を団子状に丸めて、火が通りやすいように真ん中をくぼませる。
- ③ 熱湯に②を入れてゆで、浮き上がってから一分ほど加熱し、冷水にとり、取り出して水気をきる。
- ④ たれの材料を鍋に入れ、加熱する。片栗粉と水を混ぜたものを加えよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ 皿に2個ずつ団子をのせ、④のたれをかければ出来上がり。

1食あたり 577キロカロリー