



スピード料理

【えのきのつくだ煮】材料

えのき……………2袋
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1

作り方

- 1 えのきは石づきを切りおとし、2cmくらいに切る。
 - 2 なべに、えのきとしょうゆ、みりんをいれる。中火で2～3分煮る。
- 冷めてからビンにいれる。

【えのきのつくだ煮を使って】

調味料がわりに！

- ほうれん草や小松菜、春菊をゆでしぼったものとあえる。
- ヤマイモを細く切ったものとあえる。
- 大根おろしとあえる。
- ごはんをかために炊いて、ごまとのりと混ぜる。

【炊きこみごはん】材料／4人分

米……………2カップ 油揚げ…1／2枚
鶏もも小間肉…150g 糸こんにゃく…100g
にんじん…30g ごぼう…20g しめじ…100g
しょうゆ…小さじ3 みりん…大さじ3 酒…大さじ3

作り方

- 1 糸こんにゃくは洗ってぶつ切り。にんじんは千切り。ごぼうはたわしでよく洗ってから、さがぎに。
- 2 油揚げはザルにいれて熱湯をかけ油ぬきをし千切り。しめじは石づきをとりバラバラに。
- 3 炊飯器の内がまに洗った米と水2カップ、調味料を加えかきまぜ、1と2を全部いれスイッチをいれる。

【かんたんなべ】材料

豚肉うす切り……………500g キャベツ……………600g
こんぶ……………5cm角の大きさ 1枚

<ぼん酢>

しょうゆ…1／4カップ
みりん……………1／4カップ レモン汁……………1／4カップ

作り方

- 1 キャベツは千切りにする。
 - 2 なべにこんぶをいれ水を半分くらい入れて、煮立たせてとりだす。
 - 3 ぼん酢は各材料を同量でまぜ合わせる。
 - 4 煮たっている中にキャベツと豚肉をいれる。豚肉の色が赤くなったら、タレをつけ食べる。
- 肉は豚肉以外に鶏肉・牛肉。
野菜は大根の千切りやねぎ、白菜でもだいじょうぶ。

【野菜のごまあえ】材料

かいわれ・ニラ・もやし・白菜・キャベツ
いんげん・アスパラなど
(ゆでないで作るのでアクの少ない野菜に最適)

<基本のあえごろも>

すりごま…大さじ2 しょうゆ…小さじ2
さとう…小さじ1／2

作り方

- 1 野菜を切りなべに入れ、大さじ3の水をいれる。水は野菜の量をみて調節する。
- 2 なべのふたをして、野菜がしんなりするまで中火で煮る。こがさないよう注意。
- 3 さっととりだして水をきり、あえごろもとあえる。

【とうふだんご】材料／4～5人分

しらたま粉…250g
豆腐(絹ごし)…300g
たれ…きな粉・ごま・きざみのり・あんなど

作り方

- 1 ボウルに粉をいれ、豆腐をいれてつぶし、耳たぶくらいのかたさになったらまとめる。
 - 2 1をちぎってまるめながら、ドンドンと湯の中に入れていく。火がとおったものから浮いてくる。
 - 3 あみじゃくですくって、すきなたれをつける。
- しょうゆ焼
だんごを串にさしてしょうゆをつけて焼く。