

## 豚薬味巻きと野菜の甘酢炒め(主菜)



### 材料 4 人分

|                   |               |       |
|-------------------|---------------|-------|
| 豚もも肉<br>(しゃぶしゃぶ用) | 100g          |       |
| 片栗粉               | 適量            |       |
| 長ねぎ               | 5 cm (10g)    |       |
| 玉ねぎ               | 小 1/2 個 (80g) |       |
| たけのこ              | 70g           |       |
| 人参                | 1/3 個 (60g)   |       |
| ピーマン              | 小 2 個 (60g)   |       |
| ごま油               | 小さじ 1         |       |
| A                 | 酢             | 大さじ 1 |
|                   | 砂糖            | 大さじ 1 |
|                   | 濃口醤油          | 大さじ 1 |
|                   | 水             | 120cc |
|                   | 片栗粉           | 小さじ 2 |

- ①長ねぎはみじん切り、その他の野菜は一口大に切る。
- ②豚肉を広げて片栗粉を薄くまぶし、長ねぎをのせたら、ロール状に巻く。
- ③フライパンでたけのこ、人参をさっと茹で、一旦取り出す。
- ④フライパンにごま油を熱し、②の豚肉を転がしながら焼く。肉にある程度火が通ったら、玉ねぎ、たけのこ、人参を加えて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、ピーマンと A を加えて炒める。

## 鶏肉となすのみそ炒め(主菜)



### 材料 4 人分

|      |            |             |
|------|------------|-------------|
| 鶏もも肉 | 1 枚 (250g) |             |
| 小麦粉  | 適量         |             |
| なす   | 2 本 (240g) |             |
| ピーマン | 1 個 (40g)  |             |
| 油    | 大さじ 1      |             |
| A    | 酒          | 大さじ 2       |
|      | 味噌         | 大さじ 2       |
|      | みりん        | 大さじ 1 と 1/2 |

- ①なすは縞目に皮をむき 1cm厚さの輪切り、ピーマンは一口大に切る。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切りにして、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③フライパンに油を中火で熱し、なすを入れる。なすに油をからめるように混ぜたら、ふたをして1分30秒間蒸し焼きにして、一旦取り出す。
- ④③のフライパンに鶏肉を入れ、中火で2~3分炒める。肉に火が通ったら、なす、ピーマン、Aを加え、からめるように炒める。

## 鮭と玉ねぎのしょうがみそ蒸し(主菜)



### 材料 4 人分

|      |            |       |
|------|------------|-------|
| 鮭    | 4 切れ       |       |
| 玉ねぎ  | 1 個 (200g) |       |
| しめじ  | 80g        |       |
| 万能ねぎ | 適量         |       |
| 塩    | 少々         |       |
| A    | ごま油        | 小さじ 2 |
|      | しょうがチューブ   | 4cm   |
| B    | 味噌         | 大さじ 2 |
|      | 酒          | 大さじ 2 |
|      | みりん        | 大さじ 1 |

- ①玉ねぎは5mm幅の薄切り、しめじは石づきを切り落としてほぐし A をまぶしておく。
- ②鮭はペーパータオルで水けを拭き、一切れを3~4等分のそぎ切りにする。
- ③ボールに B を混ぜ合わせ、鮭を加えてからめる。
- ④耐熱皿に玉ねぎとしめじを広げ入れ、鮭(調味料も含む)をのせる。
- ⑤ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で6分加熱し一旦取り出してさっと混ぜさらに2~3分加熱する。
- ⑥小口切りにしたねぎを散らす。