

豚薬味巻きと野菜の甘酢炒め(主菜)



材料 4 人分

| | | |
|-------------------|---------------|-------|
| 豚もも肉 (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。