

主食 + 主菜

豚ごぼう丼

(材料：4人分)

豚肉こま切れ	300g
ごぼう	1/2本
たまねぎ	1個
★ 水	1/2カップ (100ml)
★ 酒	3/4カップ (150ml)
★ 濃口しょうゆ	1/2カップ
★ みりん	1/2カップ
★ 砂糖	大さじ3
パプリカ (赤・黄)	それぞれ 1/4個
米	2合



(作り方)

- ①米は炊飯釜で普通に炊きます。
- ②ごぼうは包丁で皮をこそげ、薄めの小さいさがきにして水にさらし、水けをよく切ります。たまねぎは1cm幅の半月切りにします。パプリカは、薄切りにします。
- ③鍋に、★を煮立てて豚肉を加え、アクを取りながら10~15分間煮込みます。
- ④③に、☆を加え、再び煮立ったら、ごぼうを加えて煮込みます。
- ⑤④にたまねぎを加え、歯ごたえが残るくらいで火を止めます。
《ポイント》煮汁の煮詰め具合で味付けがきまります。肉や野菜の状態によって水分が異なりますので、材料に火が通ってもまだ水っぽいようなら、別なべに煮汁を移してさらに煮詰めてください。
- ⑥器にご飯を盛り、⑤をかけ、パプリカで彩りを添えて出来上がりです。

夏野菜のみそ汁

(材料：4人分)

なす

オクラ 2本

えのき 少々

一番出汁 600ml

(水：600ml、昆布：約6g、鰹節：15g)

味噌 60g



5×10cm 1枚

(作り方)

- ①オクラは茹でて、輪切りにしておきます。
- ②えのきは石づきを取り、半分に切ります。
- ③なすは、半月切りにして水にさらしておきます。
- ③出汁を煮立て、なすとえのきを入れます。(ぐつぐつするくらい沸騰していることがポイント!)
- ④強火のまま、火を止めて味噌を溶かします。
- ⑤食べる直前にオクラを盛り付けたお椀に④を注いで出来上がりです。

(一番出汁の取り方)

- ①鍋に分量の水を入れ、昆布を入れて30分以上置きます。
30分以上経ったら火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。
- ②沸騰したら鰹節を入れます。
軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、鰹節が沈んだらあみじゃくしですくいます。



副菜

・ピーマンのチーズ焼き

(材料：4人分)

ピーマン 4個
ベーコン 4枚
ピザ用チーズ 64g (ひとつにつき大さじ1程度)
付けあわせ；ミニトマト8個



(作り方)

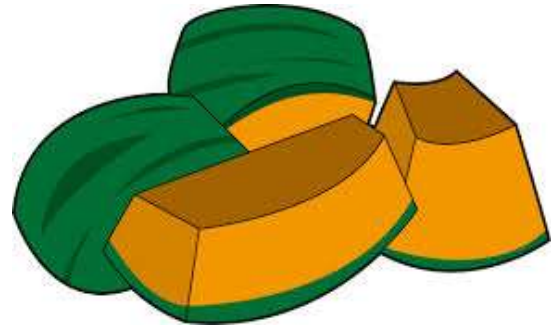
- ①ピーマンは縦に半分に切ります。
- ②ベーコンは細切りにします。
- ③①にベーコン、ピザ用チーズをのせます。
- ④オーブンでこんがり焼いて出来上がりです。

副菜

・かぼちゃのサラダ

(材料：4人分)

かぼちゃ 1/4個
きゅうり 1本
ハム 2枚
マヨネーズ 大さじ2
塩・こしょう 各少々



(作り方)

- ①かぼちゃを2cm大に角切りし、少し芯が残るくらいまで蒸して冷まします。
- ②きゅうりを1cm大の角切りにし、塩もみをします。
- ③ロースハムを短冊切りにし、湯通しします。
- ④①③と塩抜きした②を合わせて、塩コショウ、マヨネーズで和えたら出来上がりです。

主菜

豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ煮

(材料：5人分)

☆	豚肉	150g	★	練り梅	小さじ 1/2
	濃口しょうゆ	小さじ 1		砂糖	12g
	酒	小さじ 1		みりん	大さじ 1/2
	おろししょうが	小さじ 1/2		濃口しょうゆ	大さじ 1
	片栗粉	適量		すりごま	6g
	にがうり	100g		いりごま	小さじ 1
	片栗粉	適量			
	揚げ油	適量			



(作り方)

- ①豚肉は拍子切りにし調味料☆に漬けておきます。
- ②にがうりは縦割りにし、種を取ったら5mmぐらいにスライスします。
- ③①・②ともに片栗粉をつけてからと揚げ。
- ④調味料★を加熱して③を和えて出来上がりです。

デザート

みかんのクラッシュゼリー



(材料：8カップ分)

★	みかんジュース	400cc	☆	水	400cc
	アガー	8g		グラニュー糖	40g
	みかんの缶詰	1缶		レモン汁	大さじ 1
				アガー	8g

(作り方)

- ①鍋に★の材料を入れて、沸騰するまで煮溶かします。よく溶けたらバットに流し入れて冷蔵庫で冷やします。
- ②砂糖とアガーをよく混ぜておきます。鍋に☆の材料を入れて、沸騰するまで煮溶かします。よく溶けたらバットに流し入れて冷蔵庫で冷やします。
- ③それぞれのゼリーを、フォーク等でクラッシュして器に盛り付けます。
- ④缶詰のみかんを飾り付けて出来上がりです。