

# ごはん

## 豚汁

### 材料 (4人分)

豚バラ肉	200 g
大根	100 g
さといも	100 g
ごぼう	30 g
にんじん	50 g
根深ねぎ	30 g
こんにゃく	1/2枚
厚揚げ	1/2枚
しょうが	少々
油	大さじ1
水	5カップ
みそ	大さじ4
細ねぎ	少々
七味	お好みで



### 作り方

- ① 豚肉は1口大に切る。
- ② 生姜はすりおろし、根深ねぎは小口切りにする。
- ③ 大根と人参はピーラーで皮をむき、1cm角に切る。
- ④ さといもを水で洗い、皮をむき、1cm角に切る。
- ⑤ ごぼうはたわしか包丁の背で皮をこさぎ、ささがきにし、あく抜きする。
- ⑥ こんにゃくは下茹でし、1cm角に切る。
- ⑦ 厚揚げは油抜きし、1cm角に切る。
- ⑧ ①を油で炒め、水を加え、ごぼう、人参、こんにゃく、大根を入れて煮る。
- ⑨ 煮立ってきたら、アクを取る。
- ⑩ 火が通ったら、里芋、厚揚げの順に入れて煮る。
- ⑪ 味噌を溶き入れ、仕上げにおろし生姜とねぎを入れる。
- ⑫ 細ねぎを小口切りにする。
- ⑬ ⑫と⑬を盛り付け、お好みで七味をふる。

# たまご焼き

ざいりょう にんぷん  
材料 (4人分)

たまご  
卵 (Mサイズ)

こ  
4個

さとう  
砂糖

おお  
大さじ1

しょうゆ  
醤油

おお  
大さじ1

ブロッコリー

くき  
1茎

ミニトマト

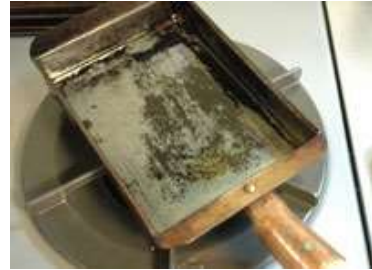
こ  
4個

## 道具

ボウル・菜ばし・フライ返し・

あぶら ほじゅう  
油を補充するためのボウルとキッチンペーパー

かこう なべ あぶら  
テフロン加工のくっつかない鍋か油のよくなじんだたまご焼き器

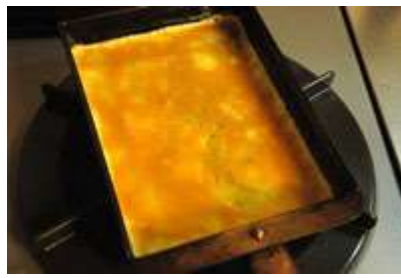
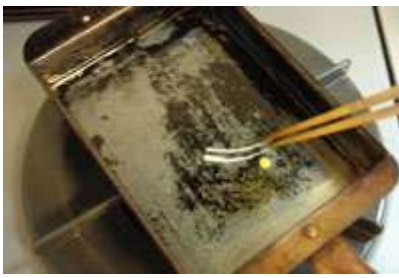


1. ボウルに卵を割り入れ、菜ばしで黄身をつぶしながら泡立てないように溶き混ぜ、砂糖と醤油を合わせる。少し大きな白身の塊は、箸ですくって切る。



2. 火加減は中火で油はしっかりひく。たまご焼き器が温まって確認後、(箸先で卵液を落としたとき“ジュ”っと音がして、一瞬で液が固まるまで絶対に卵は入れない。) 卵液を1/4入れ、均一に広げる。プクプク膨らんできたところは箸先でつつき、均一に火が通るようにする。

3. 白身が半熟に固まりかけたら、奥から手前に箸でつかみながら巻いていく。巻き終わったら、卵を奥に再び滑らせて移し、手前にさっと油を引きなおす。



4. 空いたところに卵液を流し入れ、箸を玉子焼きの下に入れて持ち上げ、  
 下にもしっかり卵液を流し込む。1回目の作業と同じく、半熟になったら奥から手前に巻いて、  
 奥に滑らせ油を引き、また卵液を流し入れる。数回流し入れた後、特に最後は好みの焼き色で  
 焼き上げる。



5. ブロッコリーを子房に分け色よく茹で、ミニトマトは洗って盛り付ける。

### 味つけについて

味付けに使う醤油は、味わい優先なら濃口醤油が一番です。もし家庭にあれば、再仕込み醤油・たまり醤油などでも◎。

もし弁当などの用途で、色合い優先なら薄口醤油でもよいですが、味わいが少し足りなくなるので、みりんを少量加えるとよいです。

# ミルクくずもち

ざいりょう (にんぷん)  
材料 (4人分)

ぎゅうにゅう 牛乳	300cc
かたくりこ 片栗粉	50g
① さとう きな粉 しお塩	おお 大さじ1.5 (14g)
	おお 大さじ2 (16g)
	ひとつまみ



## つくりかた 作り方

- ① なべに牛乳と片栗粉を弱火にかけながら、木べらでかき混ぜる。
- ② 少しもったりとしてきたら、よく練り混ぜる。
- ③ 火からおろし、ラップにくるんで冷蔵庫へ入れ冷ます。
- ④ ①を混ぜておく。
- ⑤ ③を食べやすい大きさに切り、①をかけて完成。

## くろみつの作り方

ざいりょう (できあがり140g分)  
材料 (出来上がり140g分)

こなくとう 粉黒糖	100g
みず 水	80g

## つくりかた 作り方

- ① 鍋に分量の黒糖と水を入れ、中火にかける。
- ② 沸騰したらプツプツと沸騰するくらいの火で (中火~弱火) で130~140g位になるまで煮つめる。
- ③ あら熱をとって密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

