

肉じゃが

ざいりょう <6人分>

じゃがいも	500g…4～6等分に切る
たまねぎ	1個…くし切り
にんじん(大)	1/2本…乱切り
牛肉うす切り	150g
きぬさや	9枚…斜め半分に切る
こめ油	大さじ1
酒	大さじ1
煮汁	2カップ
さとう	大さじ3
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3



つくりかた

- ① 鍋にこめ油を入れ軽く熱したら、たまねぎと牛肉を入れて少し炒め、さらに、にんじんとじゃがいもを加えて炒め合わせる。
- ② ①に酒を入れアルコール分が飛ぶまで熱する。煮汁を入れてふつとうしたらアクを取り、さとうを加える。
材料がやわらかくなれば、みりんとしょうゆを加えてアルミホイルで落としぶたをして煮る。
- ③ 煮汁が少なくなったら、きぬさやを加えて仕上げにさっと煮る。

小松菜のごま和え

ざいりょう <6人分>

小松菜 1と1/2束…きれいに洗う

A=すりごま大さじ3+さとう大さじ1と1/2

+しょうゆ大さじ3



つくりかた

- 1 鍋でお湯を沸かしふっとうしたら塩を入れ、小松菜の軸の方を入れる。軸が少し柔らかくなれば全体を入れて色よくなるまで茹でる。
- 2 湯がいた小松菜を水につけて色止めし、水をしぼる。
- 3 水をしぼった小松菜を3～4cm長さに切り、ボウルに入れてAを加えて味がなじむまで混ぜ合わせ、器に盛る。



キャベツとうすあげの味噌汁

ざいりょう <6人分>

うすあげ 1/2枚…短冊切り

キャベツ(葉) 100g…細かくちぎる

こめ油 少々

煮汁 4カップ

合わせみそ 大さじ3～



つくりかた

- 1 鍋に油を熱して、うすあげとキャベツをしんなりするまで炒める。しんなりしたら煮汁を加えてひと煮たちさせる。
- 2 ①に合わせみそを溶き、さっと沸かす。

黒糖風味のかんたんマドレーヌ

ざいりょう <6人分（ホイルマドレーヌ型12枚分）>

A=はくりきこ90g+ベーキングパウダー4g+さとう30g+黒さとう30g

B=たまご2個+オリゴのおかげ大さじ2

バニラエッセンス 少々

こめ油 90ml

アーモンドスライス 大さじ3



つくりかた

- ① ボウルにAを入れてあわ立て器でよく混ぜ合わせ、中央にBを入れて少し混ぜる。
- ② ①にエッセンスと油を入れて生地を作り、ケースに八分目程度流しアーモンドスライスをのせて180℃で12～15分焼く。