

レシピ Book



ピリ辛せんい（4人分）

材 料

- 豚肉スライス … 50g
- 糸こんにゃく … 120g
- ゆでたけのこ … 50g
- もやし … 80g
- にんじん … 25g
- にら … 15g
- 土生姜 … 5g
- ・さとう … 5g
- ・しょうゆ … 15g
- ・ごま油 … 少々
- ・ごま油 … 少々
- ・酒 … 5g
- ・豆板醤 … 適宜

作り方

1. 下準備

- ・ 糸こんにゃくは、4～5cmに切り、下茹でする。
- ・ ゆでたけのこは短冊切りにする。
- ・ にんじんを千切りにする。
- ・ にらを3cm幅に切る。
- ・ しょうがをみじん切りにする。

2. 調理

- ・ 鍋にごま油を入れ、しょうが・豚肉・野菜・糸こんにゃくを入れて炒め調味し、最後に、にらを加える。

ポイント

しゃきしゃき感を残して炒めるとgood!!

レシピ Book



豚キムチごはん (4人分)

材料

お米 … 3合
 豚肉スライス … 約100g
 白菜キムチ … 120g
 にんじん … 24g (約1/6本)
 しょうゆ … 26g (約大さじ1.5)
 酒 … 10g (約小さじ2)
 米ぬか油 … 1g (小さじ1/4)
 塩 … 少々 (ひとつまみ)
 水 … 適量

作り方

1. 下準備

- ・ お米は洗って、30分～1時間ほど浸水させておきます。
- ・ 豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ・ にんじんは3cm長さの千切りにします。

1. 具材を炒める

- ・ フライパンに油をひいて熱し、豚肉を炒めます。
- ・ 豚肉の色が変わったら塩を加えてさっと混ぜ、にんじんを加えて炒め合わせます。

2. 味付け

- ・ にんじんがしんなりしてきたら、白菜キムチを汁ごと加えます。
- ・ しょうゆと酒を回し入れ、全体を混ぜながら軽く煮詰めます。

3. 炊飯

- ・ 浸水させておいたお米の水を切り、炊飯器の釜に入れます。
- ・ 先ほど作った具材を煮汁ごと全てお米の上に乘せ、水を456g(または炊飯器の2合の目盛りまで)加えます。
- ・ 全体を軽く混ぜ合わせ、炊飯器のスイッチを入れます。

4. 仕上げ

- ・ 炊き上がったら、10分ほど蒸らします。
- ・ しゃもじで底からさっくりと混ぜ合わせ、余分な水分を飛ばしたら完成です。

レシピ Book



切干大根とじゃがいもの煮物（4人分）

材 料

切干大根 … 50g
 豚肉スライス … 約100g
 じゃがいも … 中2個程度
 つきこんにゃく … 150g
 にんじん … 1/2本
 砂糖 … 大さじ1
 しょうゆ … 大さじ2
 油 … 小さじ1/3
 水 … 100ml

※ 調味料の分量は目安です。
 お使いの調味料やお好みに合わせて
 調整してください。

作り方

1. 下準備

- 切干大根は、たっぷりの水でよく洗い、水に15～20分つけて戻します。戻ったら、水気を軽く絞り、食べやすい長さに切ります。

- 豚肉は2cm幅に切ります。
- じゃがいもは皮をむいて一口大の角切りにし、水にさらしておきます。
- にんじんは皮をむき、0.5cm厚さのいちょう切りにします。
- つきこんにゃくは、必要であれば下茹でしてアク抜きをし、食べやすい長さに切ります。

2. 炒める

- 鍋に油をひいて中火で熱し、豚肉を炒めます。
- 豚肉の色が変わったら、にんじん、こんにゃくを加えてさらに炒め合わせます。

3. 煮る

- 全体に油が回ったら、水気を絞った切干大根を加えてさっと混ぜます。
- 水を加え、煮立たせます。

4. 味付けと仕上げ

- 煮立ったら、水気を切ったじゃがいも、砂糖、しょうゆを加えます。
- 再び煮立ったら、落とし蓋をして弱火にし、じゃがいもが柔らかくなるまで10～15分ほど煮ます。
- 煮汁が少なくなり、具材に味が染み込んだら火を止め、一度冷ますとより味が馴染みます。