

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乗せ、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れます。

- 豚肉は2cm幅に切れます。
- 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れます。

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。