

切干のペパロńczyー / (4人分)

ベーコン	40g	… 1人ぶく切り
切干大根	30g	… 水につけてもどしておく
にんにく	1/2かけ	… みじん切り 千切なら1cm
たかのつめ	1/4本	… たねをとり、輪切り
オリーブオイル	大さじ1	
* {	しょうゆ	少々
	塩	2つまみ
	こしょう	少々
	コンソメ	小さじ1/2
白ワイン	小さじ1/2	… あれば、使うとおいしくなる!
かんそうパセリ	少々	… あれば、彩りがよくなる!

1. フライパンにオリーブオイルとにんにく、たかのつめを入れ弱火にかける。香りがでてきたら、ベーコンをいためる。
2. 水気を切った切干大根を加えてよくいためる。
白ワイン(あれば)を加えて混ぜながらいためる。
3. *の調味料を加えて味付けする。
かんそうパセリ(あれば)を加えてできあがり!

パリパリとした歯ごたえで
人気のメニューです!



キャベツサラダ



とんどのご準備
ありがとうございます!!

材料 (4人分)

キャベツ 220g ... ざく切り
ツタ 40g ... 油を切っておく

オリーブ油	小さじ2	} ★ 合わせて混ぜておく
塩	2つまみ程度	
こしょう	1つまみ	
酢	小さじ $\frac{2}{3}$	
レモン汁	小さじ $\frac{1}{3}$	
さとう	小さじ1	

作り方

1. キャベツはさつと切るので、湯をまわしかける。
しぼりしたら、しぼって水気を切る。
2. 1のキャベツ、ツタ、★のドレッシングを合わせて
よくしぼりながら混ぜる。
味をみて、塩を加えて調整する。

キムタクごはん



材料 (4人分)

米	320g	...	研く
ベーコン	60g	...	たんざく切り
キムチ	72g	...	大きければ切る
たくあん	72g	...	"
サラダ油	小さじ1		

作り方

1. フライパンにサラダ油を入れて中火にかい。
ベーコンをいためる。
2. 色が変わり、たら、キムチ、たくあんを加えていためる。
3. 炊飯器の釜に研いた米と2の具(汁ごと)を
入れ、分量の水を加える。
4. 通常通り炊飯して、できあがり!



ひじきサラダ

材料 (4人分)

ひじき	大さじ2	...	もどす
さとう	小さじ1/2		
しょうゆ	"	1/3	
みりん	"	1/2	
にんじん	約10cm	...	千切り
きゅうり	1本	...	"

酢	小さじ1
サラダ油	"
さとう	"
塩	2つまみ
こしょう	1/2

作り方

1. もどしたひじきの水気を切り、の調味料で炊く。
水分がなくなったら、冷ましておく。
2. 千切りにしたにんじんときゅうりをザルに入れ、
熱湯をまわしかけ、しんなりしたらそのまま冷ましておく。
3. ボウルに の調味料を合わせて混ぜ、ドレッシングを作る。
1のひじきと、水気をしぼった2の野菜を加え、
ほぐしながら和えてできあがり!

栄養満点のひじきがおいしく食べられるサラダです♪

ちくわのいそべあげ



< 材料 (4人分) >

ちくわ 4本 (200g)

小麦粉 大さじ 3

青のり 小さじ 1/2

揚げ油 適量

水 "

< 作り方 >

1. ちくわはななめに半分に切る。

2. 小麦粉、青のり、水適量をボウルに入れて軽く混ぜ、衣を作る。

3. 揚げ油を170~180℃に温める。

1のちくわに2の衣をつけ、揚げる。



きゅうりともやしのだし

< 材料 (4人分) >

きゅうり 1本

もやし 1/2袋

しょうゆ 小さじ 1と1/2

さとう 小さじ 1/3

☆ す 小さじ 1

ごま油 小さじ 2

塩 2つまみ

< 作り方 >

1. きゅうりは小口切りにする。

ざるに入れ、熱湯を回しかける。

もやしはボウルに入れて電子レンジ(600w)で1~2分加熱する。

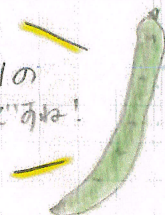
2. ☆の調味料を合わせて混ぜる。

3. 1のきゅうりともやしがかためたら、かたく水をしぼる。

2の合わせ調味料で和えてできあがり!

小松菜やチンゲン菜、
にんじんなどもゆでて和えると
おいしいだしになるよ!

これからきゅうりの
おいしい季節だね!



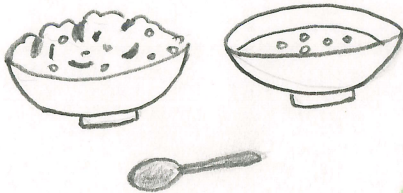
鶏飯 (けいはん) (4人分)

☆	油あげ	40g	… たんざく切り
	干ししいたけ	2g (1枚)	… 水でもどしてうす切り
	うすくちしょうゆ	大さじ1	
	さとう	大さじ1	
	たくあん	40g	… 千切り
	いりごま	大さじ1	
	米	320g	

<たじし>

	とりむね肉	120g	… そぎ切り
	しょうが	1/2かけ	… あらう 2-3mm厚 1cm
	青ねぎ	10cm	… 小口切り
♡	うすくちしょうゆ	小さじ2	
	塩	小さじ1/4	
	みりん	小さじ2	
	酒	小さじ1	
	とりがらスープの素	小さじ1	
	水	3カップ	

1. ☆の材料をなべに合わせ、中火で「煮汁がなくなるまで」煮る。
2. 米は研ぎ、通常の水分量で炊飯する。
3. ごはんが炊き上がったら、1とつくあん、ごまをごはん「に混ぜ」込む。
4. 別のなべに分量の水を入れて中火にかけ、とり肉としょうがを加えて煮る。時々あくをとる。
5. とり肉に火が通ったら、♥の調味料を加えて味をととのえる。青ねぎを加える。



ごはんだけ
おだしだけでも
おいしいですが
おだしをかけても
ちがう=おいしさか!!