

にんにく味噌万能だれ

材料	①	にんにく	大1ケ	ごぼう	1本
		味噌	200g	とりがらスープ	大1
		砂糖	大2	七味	大1
		酒	大3	松の実	1P
				油	大3

- 作り方
- ・ にんにくは、丸ごと皮をむかないで油で5分位揚げてから外側の皮を取りつぶす
 - ・ ごぼうは、泥を洗い流し4cmに切り、縦に千切りしてからみじん切りにし、水洗いをしてあくを取る
 - ・ 鍋に油を入れ、ごぼうを良く炒める
 - ・ ①をすべて入れて炒め、ガラスープ、七味、松の実を入れて炒める

レンコンと合挽きのハンバーグ (5人前)

材料	・レンコン	300g	・塩・コシヨー	少々
	・合挽き	400g	・卵	1ケ
	・玉ねぎ	M1ケ	・牛乳	100ml
	・マッシュルーム	1P	・サラダ油	大5
	・パン粉	30g		

たれ	・完熟トマト	M2ケ
	・ケチャップ	大5
	・ソース	大3
	・赤ワイン	大5

- 作り方
- ・レンコンは皮をむき、すりおろす
 - ① 玉ねぎとマッシュルームはみじん切りにして油で炒める
 - ・ボウルに合挽きと①を入れ、卵、レンコン、牛乳、塩コシヨー、パン粉を入れてよく混ぜる
 - ・5等分にわけ、ボール型に形を整え空気をぬく
 - ・フライパンに油をひき、弱火で両面焼く
 - ・トマトは湯むきしてみじん切りにする
 - ・鍋に湯むきしたトマトのみじん切りと、たれの材料を入れ煮る
 - ・両面焼いたハンバーグを入れ、弱火で煮る

北あかりと明太子の炒め物

材料	・北あかり	L 5ケ
	・明太子	(小)2腹
	・万能ネギ	半束
	・サラダ油	大3

- 作り方
- ・じゃがいもは皮をむき、5mm位にスライスして短冊切りにする
 - ・明太子は1cm位に切る
 - ・フライパンに油を入れ、じゃがいもをやわらかくなるまで炒めて、明太子を入れ白くなったら万能ネギを入れ軽く混ぜる

ナスとアボカド丼（5人前）

材料	・ナス	10ケ	・サラダ油	大3
	・アボカド	3ケ	・しょう油	大
	・トマト	3ケ	・砂糖	大1
	・豚ひき肉	300g	・酒	大2
	・生姜	ひとかけ	・ゴマ油	大1
	・大葉	2束	・片栗粉	大2

- 作り方
- ・ナスは皮をしまめにむき、縦半分に切り、1/5に切る
 - ・トマトはざく切りに切って冷す
 - ・大葉はみじん切りにする
 - ・アボカドは縦半分に切り、皮と種を取り斜め5mm位に切る
 - ・鍋にサラダ油を入れ豚ひき肉を炒めて、ナスを入れ炒める
 - ・生姜をすって鍋に入れ、しょう油、砂糖、酒を入れ味を調えて水溶き片栗粉を入れ、風味づけにゴマ油を入れる
 - ・ご飯を盛り、アボカドを乗せ、その上にナスの煮物を乗せ、トマトを乗せ、大葉を散らす

料理 NO.5

野菜スープ

材料	・人参	S 1本	・水	1,500 c c
	・セロリ	1本	・コンソメ	2ケ
	・玉ネギ	M 1ケ	・塩・コシヨー	小 2
	・ブロッコリー	1 / 2		
	・キャベツ	1 / 4		
	・シメジ	1 P		
	・エノキ	1 P		
	・完熟トマト	2ケ		
	・生姜 (小)	1カケ		

- 作り方
- ・人参・玉ねぎは皮をむき、さいの目切りにする
 - ・トマトは湯むきして小さ目に切る
 - ・生姜はみじん切りにする
 - ・他の野菜、きのこもすべて小さく切る
 - ・鍋に水を入れ、材料をすべて入れ、あくを取りながら弱火で20分位煮る
 - ・コンソメ・塩・コシヨーを入れて味を調える