

### 〈ザーサイと豚肉の蒸し物〉 4～5人分

ザーサイ60 g、豚ロース薄切り300 g、干しシイタケ2～3枚、長ネギ30 g、  
しょうゆ大さじ1、菜種油大さじ2、片栗粉小さじ2、あれば絹さやなどの青味少々

- ① 豚肉は一口大、ザーサイは細切りにする。干しシイタケはもどして、うすくそぎ切り、長ネギは斜めにうす切りにする。
- ② ①をすべてボールに入れ、しょうゆ、菜種油、片栗粉、水大さじ1を入れ、良く練り混ぜて20～30分ほど置いて皿に平たく盛りつける。
- ③ 皿ごと蒸し器に入れ、強火で15分ほど蒸す。
- ④ 絹さややサヤエンドウの塩ゆでを添える。



### 〈トマトと豆腐の炒め煮〉 4～5人分

絹ごし豆腐2丁、ショウガ10 g、ニンニク10 g、トマト2個、葉ネギ1本、  
しょうゆ大さじ1、オイスターソース大さじ1、鶏がらスープ小さじ1、酒小さじ1、  
みりん小さじ1、塩小さじ1/3、片栗粉小さじ2～3、菜種油大さじ3、ごま油少々、  
こしょう少々

- ① トマトは熱湯に浸して取り出し、皮をむいて大きめの乱切りにする。豆腐は奴型に切り分け、葉ネギは3 cmの長さに切り、ショウガにんにくはみじん切りにする。
- ② 中華鍋をよく熱して菜種油を入れ、ショウガ、ニンニク、トマトの順に入れてさっと炒める。鶏がらスープの素を1カップの水で溶かしたスープを加え、酒、しょうゆ、オイスターソース、みりん、塩を入れる。
- ③ 豆腐を加えて火を弱め、2～3分ほど煮て水溶き片栗粉を入れる。この時かき混ぜすぎると豆腐が煮崩れするので注意！
- ④ 葉ネギを加えて軽く混ぜ、好みでごま油少々を加えてさらに盛りつける。



### 〈くらげと蒸し鶏のあえもの〉 4～5人分

味付中華くらげ100 g（2パック）、までっこ鶏蒸し鶏90 g（1パック）、きゅうり1本、水菜2束

- ① きゅうりは千切りにする。水菜は3～4 cmに切る。解凍したまでっこ鶏蒸しは、ほぐして半分に切る。
- ② ボールに①と解凍した味付中華くらげを入れて混ぜ、器に盛りつける。



### 〈甘酒ヨーグルトゼリー〉 だいどこログより

甘酒 1 200 g、プレーンヨーグルト100 g、粉ゼラチン 3 g、ブルーベリージャム30 g、あればミント適宜

- ① ボールに水20ml、粉ゼラチンを入れて混ぜ、湯せんで溶かす。
- ② 別のボールに甘酒、プレーンヨーグルトを入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ 器に等分して流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。好みにジャムやミントを添える。

