豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ

材料	４人分	作り方
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用	240g	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、熱湯にくぐらせて火を通し、冷水にとり、水気をきっておく。
ミニトマト	8個	
水菜	100g	② ミニトマトは半分、水菜は3cm長さに切り、長葱は5cm長さの細切りにする。裂けるチーズは裂いて半分に切る。
白葱	60g	
裂けるチーズ	60g	
プレーンヨーグルト	100g	③ ボールに味噌、砂糖、プレーンヨーグルト入れてよく混ぜ、ゆずこしょうを加えてヨーグルト味噌ソースを作る。
味噌	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
ゆずこしょう	少々	④ ボールに水菜・長葱・チーズを入れてよく混ぜ、器に盛る。上から豚肉とミニトマトをのせ、味噌ソースをかける。

夏野菜のカレー風味煮

材料	４人分	作り方
じゃが芋	2個	① トマトは湯むきにする。
玉葱	1／4個	じゃが芋は1cm厚さの半月切り、玉葱とトマトはくし形に切ってから半分に切る。茄子は乱切りにして水に漬けてアクを抜く。おくらは2～3等分に切る。
トマト	1個	にんにくはみじん切りにする。
茄子	大2個	茄子はざるにあげ、水気をきっておく。
おくら	4本	
にんにく	1片	
オリーブ油	大さじ1／2	② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れてから火にかけ、にんにくの香りがでてきたら玉葱、じゃが芋、茄子の順に入れ炒める。
カレー粉	大さじ1／2	
水	2／3カップ	
醤油	大さじ1／2	③ 全体に油がまわって透き通ってきたら、おくらとカレー粉・トマトを加えてひと混ぜし、水を加えて7～8分煮込み、醤油・みりん・塩・こしょうで味付けをしてひと煮立ちさせる。
みりん	大さじ1／2	
塩	小さじ1／4	
こしょう	少々	