

炒り豆腐

材料	4人分	作り方
木綿豆腐	1丁	① 豆腐は茹でて水切りしておく。
鶏むね肉(皮なし)	120g	② 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。卵は溶きほぐしておく。
卵	4個	
ごぼう	60g	③ ごぼうは短めのさがきにし、水にさらして水気をきる。人参は短めの短冊切り、さやいんげんは筋を取って、斜め1cm幅に切り、下茹でしておく。
人参	60g	
さやいんげん	20g	
ごま油	大さじ1	④ 鍋にサラダ油とごま油をあわせて熱し、鶏肉とごぼう、人参を炒め、鶏肉の色が変わったら豆腐を手で崩しながら加えてさらに炒める。
サラダ油	大さじ1	
A		⑤ 鍋にだし汁・薄口醤油・砂糖・塩を加え、汁気がなくなったらいんげんと卵を流し入れて混ぜ合わせ、ふつくと火を通す。
だし汁	1/2カップ	
薄口醤油	大さじ3	
砂糖	大さじ3	
塩	少々	

水菜と切り干し大根の生姜和え

材料	4人分	作り方
水菜	150g	① 水菜は3cmの長さに切る。油揚げは焼いて短冊に切る。
切り干し大根	20g	
油揚げ	1枚	② 切り干し大根は水につけてもどし、よく洗って2cm程に切り、やわらかくなるまで茹で、ざるにあげて冷ましておく。冷めたらしぼる。
A		③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
生姜汁	大さじ2	
味噌	小さじ4	④ ボールに水菜、切り干し大根と油揚げを入れ、Aの調味料と混ぜ合わせ、白ごまを加える。
砂糖	小さじ3	
白ごま	大さじ2	

