

白い麻婆豆腐 (5月)

	4人分	作り方
木綿豆腐	300g	① 豆腐は2cm角に切る。白葱、にんにく、生姜はみじん切りにする。 ② 牛乳とスキムミルクは混ぜあわせておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、白葱、にんにく、生姜を入れ香りが出たら豚ひき肉を加える。肉の色が変わったら酒と中華スープの素を加えて炒める。 ④ 豆腐と牛乳とスキムミルクを混ぜたものをフライパンに入れて、ひと煮立ちしたら塩で味をととのえ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑤ 器に盛り付け、白すりごまと好みでラー油をかける。
豚ひき肉	100g	
白葱	40g	
にんにく	1かけ	
生姜	1かけ	
サラダ油	大さじ1	
牛乳	200cc	
スキムミルク	大さじ2	
酒	大さじ1	
中華スープの素	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ1.5	
塩	少々	
白すりごま	大さじ1/2	
ラー油	適宜	

切干大根とひじきの炒め煮 (5月)

	4人分	作り方
切干大根	20g	① 切干大根は水洗いし、15～20分水につけてもどしたら水気を絞っておく。 ひじきも水につけてもどし、水気を絞っておく。 油揚げと人参、ピーマンは千切りにする。 ② 鍋にバターを入れ、人参を炒め、切干大根、ひじき、油揚げを入れて更に炒める。 ③ だし汁に牛乳と砂糖、酒、醤油、みりんを混ぜ合わせたものを鍋に入れ、落し蓋をして中火で10分程煮る。 ④ 次にピーマンを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。仕上げに白ごまをふる。
芽ひじき	13g	
油揚げ	1/2枚	
人参	1/3本	
ピーマン	2個	
バター	小さじ2	
だし汁	35cc	
牛乳	130cc	
砂糖	小さじ1	
酒	小さじ4	
醤油	小さじ2	
みりん	小さじ2	
白ごま	小さじ2	

