

ほうれん草入り焼売

	4人分	作り方
豚赤身ひき肉	200g	① ほうれん草は茹でて水にとり、固く絞ってみじん切りにする。玉葱もみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。青梗菜は食べやすい大きさに切っておく。人参はピーラーで薄切りにしておく。 ② 豚ひき肉にほうれん草、玉葱、卵、塩を加えてよく混ぜる。 ③ 焼売の皮に肉の種を乗せ、周りを立てるように包む。 ④ 大皿に青梗菜と人参を敷き、その上に焼売を並べる。 ⑤ 蒸気の上がった蒸し器に皿ごと入れ、12～13分蒸す。 ⑥ 好みに醤油や練り辛子を添える。
ほうれん草	160g	
玉葱	100g	
卵	1個	
塩	小さじ2/3	
焼売の皮	20枚	
青梗菜	160g	
人参	少々	
醤油		
練り辛子		

大根の炒め物

	4人分	作り方
大根	250g	① 大根は細めの拍子切りにする。 しめじは石づきを取って小房にほぐす。 ② フライパンにサラダ油を入れて、大根を炒める。 続いてしめじと桜えびを入れて炒める。 ③ 大根が少し透き通ってきたら、塩、醤油、一味唐辛子を入れて全体にからめる。 * 大根は歯ごたえが残るように炒める。
しめじ	50g	
桜えび	10g	
サラダ油	大さじ1	
塩	小さじ1/5	
醤油	小さじ1/2	
一味唐辛子	少々	

