

献立名(卵の春巻き)

材料	4人分	作り方
卵	4個	① 干しいたけはぬるま湯でもどして薄切りにする。 (もどし汁は200cc残しておく。) 春雨は熱湯につけて戻す。 たけのこ水煮は細切り、にんじんはせん切り、にらは3cm長に切る。 ② ボウルに卵を割り、水で溶いた片栗粉と塩を加えて溶きほぐす。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、薄焼き卵を4枚焼き、冷ましておく。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけを炒める。しんなりしたら、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう、鶏がらスープの素、干しいたけの戻し汁を入れて水分が少し残る程度まで煮含める。 ⑤ 春雨とにらを加えてひと混ぜする。 ⑥ 水溶き片栗粉をまわし入れてひと煮立ちさせ、ごま油を加える。具をバットに入れ、粗熱をとる。 ⑦ ラップの上に薄焼き卵を置き、具をのせて巻く。巻き終わりは、水溶き片栗粉(ねっとりした固さ)でのり付けして止める。 ⑧ 春巻きの両面に片栗粉を薄くつけ、多めの油をひいたフライパンに巻き終わりを下にして並べ、きつね色になるまで焼く。
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ1	
塩	少々	
春雨	40g	
たけのこ水煮	70g	
干しいたけ	8g	
にら	60g	
にんじん	70g	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
鶏がらスープの素	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
ごま油	小さじ2	
片栗粉(具のとりみ用)	小さじ2	
水	小さじ2	
サラダ油	適量	
片栗粉(のり付け用)	適量	
水	適量	
片栗粉(春巻きにつける用)	適量	
サラダ油	適量	

献立名(飛鳥汁)

材料	4人分	作り方
豚肉	30g	① 豚肉は薄切り、大根・にんじんはいちょう切り、白ねぎはぶつ切り、豆腐はさいのめ切り、白菜は1cm幅に切る。しょうがはすりおろす。 ② 鍋にだし汁を入れ、煮立ったところに豚肉を加え、固まらないようにほぐす。大根・にんじんを加えて煮、白ねぎ・白菜を入れて材料に火が通ったら豆腐、酒、淡口しょうゆを入れて中火で煮る。 ③ みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。 ④ 牛乳を加えて煮立てない程度に温め、仕上げにしょうがを入れる。
白菜	80g	
白ねぎ	40g	
大根	80g	
にんじん	20g	
豆腐	60g	
しょうが	1g	
だし汁	650cc	
みそ	大さじ1と1/3	
酒	小さじ1/2	
淡口しょうゆ	小さじ1	
牛乳	80cc	

献立名(れんこんとごぼうのサラダ)

材料	4人分	作り方
れんこん	90g	① れんこんは、薄いいちょう切り、ごぼう・にんじんは細切りにし、水菜は3cm長さに切る。 ② ごぼう・れんこん・にんじんを茹でて水気をきる。 ③ 茹でた野菜と水菜を合わせ、ごまドレッシングで和える。
ごぼう	90g	
にんじん	30g	
水菜	30g	
ごまドレッシング	大さじ3	

