

焼き豆腐の野菜あんかけ

●材料（4人分）

木綿豆腐	400g (1丁)
油	小さじ2
鶏ひき肉	60g
キャベツ	100g
人参	40g
ごぼう	40g
スナップエンドウ	40g
じゃがいも	100g
生姜（すりおろす）	少々
薄口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1

● 作り方

～準備～

- ・豆腐は重石をして、水切りする。
- ・キャベツ、人参、ごぼう、スナップエンドウ、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ・生姜はすりおろす。

- ① 鍋に鶏ひき肉と酒、生姜汁を入れ、よく混ぜ火にかける。鶏肉がそぼろ状になったら、野菜を入れ、水（150cc）を入れ、強火にかける。沸騰してきたら、弱火にし、ふたをして20分位煮る。
- ② フライパンに油を熱し、水切りした豆腐を並べて入れ、両面を色よく焼く。
- ③ ①の野菜に薄口しょうゆを入れ、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④ 豆腐を器に盛り、③の野菜あんをかける。

卵とトマトのスープ

●材料（4人分）

卵	2個
トマト	200g
玉ねぎ	80g
えのきだけ	40g
ごま油	小さじ2
水	500cc
塩	小さじ2/3
こしょう	少々

● 作り方

～準備～

- ・トマトの皮を湯むきし、食べやすい大きさに切る。
- ・玉ねぎはうす切り、えのきだけは、2cmの長さに切る。

- ① 鍋にごま油を入れ、玉ねぎを透き通るまで炒める。トマト、えのきだけでも入れ炒める。
- ② 分量の水を入れ、沸騰したら、弱火にして5分位煮る。塩、こしょうで味を整え、溶いた卵を流しいれ、さっと混ぜる。

野菜の浅漬け

●材料（4人分）

きゅうり	200g
塩	小さじ1/3
りんご	1/2玉
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2

● 作り方

- ① きゅうりは、縦半分になり、斜めせん切りにする。分量の塩を入れ混ぜ、しばらくおき、水気をしぼる。りんごはいちょう切りにする。
- ② きゅうり、りんご、酢、砂糖を混ぜ合わせる。