

## ぎせい豆腐

(材料) 2人分

(作り方)

もめん豆腐	200g
人参	20g
生しいたけ	20g
さやいんげん	10g
卵	小1個
A	
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
だし汁	40ml
サラダ油	小さじ1/2+1

1. 豆腐は粗くくずして熱湯に2~3分入れ、ざるにとって水気をきります。
2. 人参は3cm長さのせん切りにし、しいたけは軸を取って薄く切ります。
3. さやいんげんは筋を取り、ゆでて斜めに細く切ります。
4. 鍋に油小さじ1/2を熱して2を炒め、しんなりしたら1を入れてさらに炒め、Aを加えて汁けがなくなるまで煮ます。
5. 割りほぐした卵に3と4を入れて混ぜ、フライパンに油小さじ1をひいて弱火で焼きます。こげめがついたらうら返し、同様に焼きます。

## 茹干大根の袋煮

(材料) 2人分

(作り方)

うすあげ	2枚
茹干大根	10g
A	
干しいたけ	1枚
人参	20g
さやいんげん	20g
ごぼう	10g
ささみ	20g
さやいんげん	4本
サラダ油	小さじ1
茹干大根の戻し汁	150~200cc
砂糖	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ2/3

1. うすあげは熱湯で油抜きをします。
2. 茹干大根は戻して2cm位に切ります。干しいたけは戻して1cm位に切ります。人参、さやいんげんは太めのせん切りにします。ごぼうはささがきにして水につけておきます。ささみはそぎ切りにして、1cm位の大きさに切ります。付け合せのさやいんげんはさっとゆでておきます。
3. 茹干大根とAの野菜、ささみを油で軽く炒め、戻し汁大さじ2を入れて炒めます。
4. 3をうすあげに詰めて、つまようじで口をふさぎます。
5. 鍋に戻し汁、砂糖、薄口しょうゆを入れ、4を汁けがなくなるまで煮、途中さやいんげんを入れて煮ます。
6. 袋煮を皿に盛り、いんげんを添えます。

## 青菜のおかか炒め

(材料) 2人分

(作り方)

青菜	200g
(小松菜、チンゲンサイなど)	
ごま油	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
削り節	3g

1. 青菜は4cmのざく切にします。
2. フライパンにごま油を入れて強火で熱し、1をしんなりするまで炒めます。
3. しょうゆを加えて水気がなくなるまで炒め、削り節を加えて混ぜます。