

蒸し野菜豚ロースのせ

(材料) 2人分

たまねぎ	1/4 個
もやし	1/4 袋
にんじん	1/8 本
しめじ	1/4 パック
ピーマン	1/2 個
豚ロース肉	60 g

(作り方)

1. 野菜をすべて切り、フライパンに入れます。野菜の上に、豚ロースを広げてのせます。
2. 水 30ml を入れてふたをし、中火から弱火で柔らかくなるまで蒸します。
3. 皿に盛りつけ、好みのドレッシングでどうぞ。

豆乳ごまみそドレッシング (4人分)

豆乳 (成分無調整)	50 cc
合わせみそ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
すりごま	小さじ 1
柚子こしょう	小さじ 1/4

にらとさつま芋のチヂミ

(材料) 1枚分

にら	1/2 束	
たまねぎ	50 g	
さつま芋	100 g	
A	小麦粉	40 g
	片栗粉	20 g
	卵	1 個
	水	1/2 カップ
	塩	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1	

(作り方)

1. にらは 1 cm の長さに切ります。さつま芋は皮をむかずによく洗い、縦に 5 mm 角の棒状に切り、水にさらして水けをきります。たまねぎは薄切りにします。
2. ボウルに A の材料を混ぜ合わせ、さつま芋と玉ねぎを加えてざっくりと混ぜます。
3. フライパンにごま油を入れ中火で熱し、2 を流し入れます。にらを表面に並べてのせ、フライ返しでまんべんなく押さえます。焼き色がついてきたらひっくり返しこんがり焼き色がつくまで焼きます。
4. 食べやすい大きさに切って皿に盛り、好みで酢じょうゆをつけながら食べます。

切り干し大根とほうれん草のおひたし

(材料) 2人分

切り干し大根	20 g	
ほうれん草	60 g	
えのき茸	20 g	
干しいたけ (スライス)	2 g	
鮭フレーク	20 g	
A	だし汁	200 cc
	薄口しょうゆ	小さじ 2
	みりん	小さじ 1

(作り方)

1. 切り干し大根は、ぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切ります。干しいたけもぬるま湯で戻します。
2. ほうれん草は塩ゆでし、冷水にとってしぼり、食べやすい大きさに切ります。
3. えのき茸の根を切り、半分にします。
4. A を作ります。
5. 鍋に切り干し大根としいたけ、えのき茸を入れ、A を入れ、煮含め、冷やします。
6. 5 が冷めたら、ほうれん草と鮭フレークを入れ混ぜ合わせます。