



酢豚



材料

豚バラブロック 250g・玉ねぎ/人参 1/2個
 ピーマン 1個・きくらげ 100g
 A) しょうゆ 大さじ3・みりん 大さじ3・酒 大さじ3
 ・酢 大さじ5・砂糖 大さじ5・片栗粉 小さじ2
 しょうがのみじん切り 1片分(またはチューブ4cm)

作り方

- ・Aを混ぜ合わせておく。
- ・豚肉は一口大に切り、しょうゆ小さじ2・酒小さじ2で下味をつけ、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ・野菜は食べやすい大きさに切っておく
- ・180℃の油で①の豚肉をからっと揚げ(3分くらい)、油をきっておく。
- ・フライパンに少量の油を熱し弱火でしょうがを炒める。香りが出てきたらパプリカを強火で炒める。
- ・豚肉を戻し入れ、もう一度よく混ぜたAを回し入れ、2分ほど強火で炒める。(焦がさないように気を付ける)



きくらげサラダ



材料

お好みの野菜 適量
 卵 1個
 きくらげ 適量
 ドレッシング 適量

作り方

- ・きくらげは、サッと茹でておく
- ・卵を茹でる
- ・お好みの野菜・きくらげ・卵を食べやすい大きさに切る
- ・ドレッシングをかける



ピーマンの肉詰め



材料

合い挽き肉 200g・ピーマン 4個・片栗粉 大さじ1
 A) きくらげ 2~3枚・片栗粉、酒 小さじ2
 ・塩、こしょう 少々・サラダ油 大さじ1/2
 B) 水、トマトケチャップ、中濃ソース 大さじ2

作り方

1. ピーマンは1.5cm幅の輪切りにする。ポリ袋に入れ、片栗粉を加え、ふってまぶす。
2. きくらげをみじん切りにする。ボウルでひき肉とAを混ぜて肉だねを作る。
3. ピーマンの数に合わせて分け、ピーマンにぎゅうぎゅうに詰める。
3. フライパンにサラダ油を熱し2を焼く。焼き色がついたなら裏返して蓋をして、弱火にして3分蒸し焼きにする。
4. 余分な油を拭き取りBを加えて煮絡めて完成！



簡単! あったか♪ スンドウブ



材料

きくらげ 100g ・えのき 1袋
 豆腐 150g ・長ネギ 1本 ・シイタケ 2個
 ・水 200cc ・味噌 小さじ1 ・卵 1個
 A) 鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1
 ・酒 小さじ1/2 ・キムチ 100g

作り方

- ① 野菜・きくらげ・豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 小鍋に水を沸騰させ、Aとえのき・長ネギ・シイタケを加えひと煮立ちしたらA)と豆腐を加える。
- ③ ②に味噌を溶き入れる
- ④ きくらげを入れる
- ⑤ 卵を加えてふたをし、卵が半熟になったら蓋を外して火からおろす