

○豆腐人参の肉みそあん

材料（4人分）

ひき肉	80g
木綿豆腐	1丁
人参	50g
にんにく	1片
生姜	10g
味噌	小さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
だし汁	1カップ
油	適宜
塩	適宜
こしょう	適宜

作り方

- ①豆腐は一口大に切り、下茹でする。人参はみじん切りにする。生姜は皮を剥き、すりおろす。
- ②にんにくを刻み、フライパンで弱火で炒める。
- ③②にひき肉とみじん切りした人参を加えて炒める。軽く火が通ったらすりおろした生姜を加える。
- ④③にだし汁を加え、豆腐を加え煮る。
- ⑤④に砂糖、醤油、みそを加えて溶かし、全体に味をなじませる。
- ⑥火を止め、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。味をみて足りない時は塩こしょうで味を調える。

○いわしのハーブパン粉焼き

材料（4人分）

いわし（3枚おろし）	280g
塩	小さじ2/5
パン粉	2/3カップ
ローズマリー	適宜
タイム	適宜
バジル	適宜
オリーブ油	小さじ2
レモン（くし形切り）	1/2個
トマト（くし形切り）	120g
クレソン	20g

作り方

- ①いわしに塩をふる。
- ②ローズマリー、タイム、バジルはみじん切りにしてペーパータオルで水気を取り、パン粉と合わせる。
- ③①にオリーブ油、②をまぶして鉄板に並べ、オーブンまたはオーブントースターで色よく焼く。
- ④器に盛ってレモン、トマトクレソンを添える。



○なすとピーマンの豚肉巻き甘酢味

材料（4人分）

なす	300g
ピーマン	4個
豚ロース薄切り	12枚
小麦粉	適宜
水	100ml
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
黒酢	大さじ2
サラダ油	大さじ2

作り方

- ①なすはピーラーなどで縞目に皮をむき、へたを切り落として四つ割にする。ピーマンはへたと種を除き縦1cm幅に切る。水、鶏がらスープの素、砂糖、醤油、黒酢は混ぜ合わせる。
- ②豚肉1枚を斜めにおき、手前になす1本、ピーマンの1/6量をのせ、手前から巻く。残りも同様にし、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして並べ入れ、両面がこんがりするまで焼く。
- ④混ぜ合わせておいた調味液を加えて強火で煮からめ、ときどき返しながらなすがやわらかくなるまで火を通す。



○豚肉茸春雨のピリ辛煮

材料（4人分）

豚バラ肉	200g
しめじ	100g
椎茸	30g
人参	150g
ニラ	70g
緑豆春雨	40g
生姜	20g
ごま油	小さじ2
酒	大さじ2
醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
豆板醤	小さじ2
水	100ml
ごま	小さじ2

作り方

- ①しめじは石突を取り小房に、椎茸も石突を取り薄切りにする。豚肉は5等分前後、ニラは5cm前後、人参は斜め薄切りに切る。生姜はせん切りにしておく。
- ②ごま油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったら生姜を入れて炒める。
- ③②の上にニラ以外の具材を全て乗せ、ごま以外の調味料、水を加えざっとかき混ぜ煮立てる。蓋をして弱～中火で5分位蒸し煮する。
- ④5分煮たらニラを加え、ごまを振りざっとかき混ぜて蓋をし、さらに2分位蒸し煮にする。全体が馴染んでいれば器に盛り付ける。

〇塩麴鍋

材料（4人分）

油揚げ	1枚
レタス	1/2個
ニラ	1束
生しいたけ	3枚
えのき	1/2束
豚バラ薄切り	200g
豆腐	1/2丁
だし汁	800cc
だし昆布	5cm
料理酒	大さじ1
塩麴	大さじ4
醤油	大さじ2

作り方

- ①油揚げ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉は4cm位に切り、塩麴を混ぜておく。（10～15%）
- ③野菜は3cm位に切る。しいたけはそぎ切りにする。
- ④だし汁、だし昆布、酒を鍋に入れて煮立たせ、生しいたけとえのきを入れて煮る。
- ⑤しいたけ、えのきに火が通ると油揚げ、豆腐、豚肉を入れてさっと煮、レタスとニラを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥塩麴と醤油で味付けする。



〇和風ミートローフ

材料（4人分）

合いびき肉	240g
おから	60g
長ねぎ	1/2本
みそ	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
パン粉	大さじ8
牛乳	大さじ4
ミックスビーンズ	100g
ひじき（乾）	4g
大葉	12枚

作り方

- ①合いびき肉におから、みじん切りにした長ねぎ、調味料、牛乳に浸したパン粉を加えてよく混ぜる。さらにミックスビーンズ、水で戻したひじきを加え混ぜ合わせる。アルミホイルに包み、筒形に形を整える。
- ②フライパンに①を入れ、高さ1/3程度まで水を注ぎ、ふたをして中火で20分蒸し煮にする。火を止め、さらに10分蒸らす。
- ③冷めたら食べやすく切り、大葉と盛り付ける。

○鶏肉のねぎ塩だれ

材料（4人分）

鶏もも肉(皮なし)	320g
片栗粉	適宜
玉ねぎ	120g
長ねぎ	120g
人参	60g
オリーブオイル	小さじ2
ごま油	小さじ2
レモン果汁	20cc
鶏がらスープの素	
A	小さじ2
酒	大さじ2
水	大さじ2
にんにく(すりおろし)	6g
青ねぎ	20g

作り方

- ①鶏もも肉は1口大サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎはくし切り、長ねぎは輪切り、人参は短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉の両面を焼く。さらに①で切った野菜を加え、炒める。
- ③②にAの合わせ調味料を加え、炒める。
- ④青ねぎを小口切りにし、さつと混ぜ合わせる。



○豚肉のホイル包み焼き

材料（4人分）

豚肉(薄切り)	200g
水菜	100g
人参	40g
しめじ	60g
プレーンヨーグルト	
A	大さじ3
練りごま	大さじ1
ごま(白)	大さじ1
生姜(おろし)	小さじ1
にんにく(おろし)	小さじ1/2
ポン酢	大さじ3
砂糖	大さじ1

作り方

- ①豚肉は6cmの長さに切る。
- ②Aを合わせ、大さじ4だけ取り分ける。①と残りのAをビニール袋に入れてもみこみ、20分程つけておく。
- ③水菜は4cm幅に切る。人参は5mm厚さの短冊切りにし、ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。しめじは子房に分ける。
- ④ホイルの上に野菜と豚肉を広げてのせ、しっかり閉じる。フライパンに入れて水200ccを加え、フタをして弱

火で10～15分ほど蒸し焼きにする。

- ⑤取り分けていたAを蒸しあがった④にかける。