



## 大根おろしのあんかけ豆腐

20分



### 作り方

- 豆腐は4等分に切りキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、電子レンジで500W・1分加熱する(水けを切るため)。
- 大根は皮をむき、すりおろす(汁も使用)。万能ねぎは小口切りにする。えのきだけは軸を取り、半分の長さに切りほぐす。かにかまぼこは、適度にさきほぐす。
- Aのあんを混ぜ合わせておく。
- ①の豆腐に片栗粉(衣用)をまんべんなくまぶす。
- 分量外の油(大2~3)をフライパンに入れ、中火で熱し、豆腐を並べ入れる。箸で触れて持ち上げられる程度に衣に火が通ったら、返しながらすべての面を揚げ焼きにし、盛り付け皿に取りおく。
- フライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、えのきだけ、大根おろし、弱めの中火で混ぜる。えのきがしんなりしてきたら、Aを入れ、とろみがつき、あんが透き通ったら豆腐にかけ、最後に万能ねぎを散らす。



### 材料 (4人分)

・豆腐	1丁 (300~350g)
・大根	1/4本 (約300g)
・えのきだけ	1/2袋
・かにかまぼこ	4本
・万能ねぎ	3~4本
・片栗粉	衣用適量
A	
・めんつゆ	大3 (3倍濃縮)
・片栗粉	小1
・水	小1
・砂糖	小1

## 里芋とブロッコリーのじゃこサラダ

20分



### 作り方



### 材料 (2人分)

・里芋	2個 (約150g)
・キャベツ	50g
・ブロッコリー	40g
・ちりめんじゃこ	10~15g
A	
・酢(すし酢)	大1
・しょうゆ	大1/2
・ごま油	大1/2

※しょうゆは醤油糀に変えても良い

- 里芋は皮ごとよく洗う。表面の皮の真ん中に1周ぐると切り目を入れる。鍋に入れ、かぶるぐらいの水を加える。竹串がスッと通るようになるまで茹でる(約15分)。熱いうちに切れ目の両サイドを指でつかんで皮をスッとひっぱり剥き、一口大に切る。
- フライパンでじゃこを乾煎りする(カリとするくらい)。
- キャベツは2~3cm四方ぐらいに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- キャベツを熱湯でさっと茹でる。そのお湯でブロッコリーを2~3分茹でる。キャベツとブロッコリーの水気をとる。
- ボウルにじゃことAを混ぜ合わせ、里芋、ブロッコリー、キャベツを和えて器に盛る。

## わかめと三つ葉のすまし汁



### 材料 (2人分)

・乾燥わかめ	大1
・三つ葉	1/3束
・水	400cc
・和風顆粒だし	小1
・塩	大1/2
・しょうゆ	小1
・みりん	少々
・ゆずの皮	少々



### 作り方

5分

- 三つ葉は3~4cmに切る。
- 鍋に水400ccと乾燥わかめを入れ火にかける。沸騰してわかめが戻ってきたら、弱火にして和風だし、しょうゆ、みりん、塩を加える。
- 最後に三つ葉を加え、ゆずの皮を散らす。