

レンコンと肉だんごの甘酢あん

40分

- ① レンコンは縦半分に切り、約 7mm 幅に切り、水にさらし水気をきる。パプリカは一口大に切る。
- ② B のあんを混ぜ合わせておく。
- ③ 長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ④ ボウルに③と豚肉と A の調味料を入れ、よく練り混ぜ、ひと口大に丸める。
- ⑤ フライパンにごま油を引いて中火で熱し、④の肉だんごを並べる。蓋をして弱火にし、裏表 各 3 ～ 4 分蒸し焼きにした後、取り出す。
- ⑥ フライパンをペーパーで拭き、ごま油を引き、中火に熱し、レンコンとパプリカを並べて塩を少々振り、蓋をして弱火で裏表 各 2 ～ 3 分蒸し焼きにする。
- ⑦ 取り出しておいた肉だんごをフライパンに戻し、B をひと混ぜしてから回し入れる。つやよくからめて器に盛る。

材料（3 人分）

・レンコン	約 200g	
・パプリカ	1/3 個	
・豚ひき肉	200g	
A	・溶き卵	1 個分
	・長ネギ	1/6 本
	・生姜	1/2 個
	・片栗粉	大 1 と 1/2
	・酒	大 1
B	・塩・砂糖・コショウ	各少々
	・水	100cc
	・しょうゆ・酢・砂糖	各大 1 と 1/2
	・コショウ	少々
	・片栗粉	小 1 と 1/2
・ごま油	大 1 × 2 回	
・塩	少々	



ほうれん草のナムル

10分

- ① 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を約 1 分くらいさっと茹で、水にさらし、水気をきったあと、約 4cm 幅に切る。
- ② ボウルに A の調味料、①を入れて混ぜ合わせる。

材料（2 人分）

・ほうれん草	1/2 袋 (約 100g)	
A	・ごま油	大 1
	・塩	ひとつまみ
	・中華スープの素	小 1/4
	・白すりゴマ	大 1

大根の味噌汁

10分

- ① 大根はいちょう切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- ② 細ねぎは、薄い輪切りにする。
- ③ 水に和風だしを入れ、火にかけ、大根を入れて煮る。
- ④ 大根に火が通ったら、油揚げを入れ、ひと煮立ちしたら、味噌と細ねぎを加えて火を止める。

材料（2 人分）

・大根	100g
・油揚げ	1/2 枚
・細ねぎ	少々
・水	400cc
・和風だし	小 1
・味噌	16g