



<高野豆腐の照り焼き>

★作り方

材料	4人分
高野豆腐	4枚(68g)
豚バラ肉	12枚(300g)
A 酒	大さじ2
A みりん	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2
A 砂糖	小さじ1
青じそ	8枚
薄力粉	適量

- ①高野豆腐はぬるま湯に1～2分つけて湯を捨て、きれいな水につけてやさしく押し洗う。水が濁らなくなるまで2～3回水を替えて押し洗いをする。両手で挟んで軽く絞る。
- ②①の高野豆腐を3等分の棒状に切り、豚肉を1枚ずつ巻いて、全体に薄く小麦粉をふる。
- ③フライパンに②の肉巻き高野豆腐を並べて中火にかけ、4面をカリッと焼く。Aの調味料を回しかけ、汁気がなくなるまでからめる。
- ④青じそを敷いた器に盛る。(一口サイズに切っても良い)



<小松菜と桜えびの和え物>★作り方

材料	4人分
小松菜	1束
桜えび	大さじ4
ひじき	10g
A しょうゆ	小さじ2
A ごま油	小さじ1
A 白ごま	大さじ1

- ①ひじきをたっぷりの水で戻し、熱湯でさっと茹でる。
- ②小松菜を茹でて水気を絞り3cmに切る。
- ③フライパンで桜えびを弱火でから煎りする。
- ④ボウルに小松菜、ひじき、桜えびを合わせ、Aを加えて全体を和える。



<きのこのみそ汁>

★作り方

材料	4人分
えのき	1束
干し椎茸	4枚
ねぎ	80g
卵	2個
にんじん	80g
みそ	40g

- ①干し椎茸は水にもどしておく。えのきは食べやすい長さ(3～4cm)に切る。にんじんは千切り、ねぎは斜め薄切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ②鍋に椎茸の戻し汁、水、椎茸、にんじんを入れて沸騰したらえのきを加えて煮る。具材が煮えたら弱火にし、味噌を加える。
- ③火を止めて卵を流し入れ、最後にねぎを加える。



<小松菜と桜えびの和え物>★作り方

材料	4人分
牛乳	100ml
マシュマロ	100g
ヨーグルト	150g
キウイ	1個
砂糖	大さじ1

- ①鍋に牛乳とマシュマロを入れて弱火で加熱し、マシュマロが溶けたら火からおろし、ヨーグルトを混ぜる。粗熱がとれたら容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間くらい冷やす。
- ②キウイは8等分程度に切って耐熱容器(十分に深さのあるもの)に入れ、軽くつぶし砂糖をまぶす。ラップをして2分程度レンジで加熱する。
- ③ムースに冷めたキウイソースをかける。

