



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 桜エビご飯
2. 豆腐と卵の葛仕立て
3. 豚肉のクワ焼き
4. 茹でキャベツのレモン醤油和え

## 1. 桜エビご飯

### 材料 (5人分)

米	3C	A	水	630cc	しょうゆ	大さじ1						
しめじ	1/2P						日本酒	大さじ2	塩	小さじ1/2		
桜えび	大さじ 2										みりん	大さじ2
ミツバ	半束											

### 作り方

- ①米はといで、ザルにあげておく。
- ②しめじは根元を取り、小房に分ける。ミツバは、1cm位の長さに切っておく。
- ③炊飯器に、米、しめじ、桜エビ、Aを入れて炊く。  
ミツバは蒸らす時に入れ、全体を混ぜる。

## 2. 豆腐と卵の葛仕立て

### 材料 (5人分)

だし 800 CC	生姜絞り汁	塩	小さじ1
絹ごし豆腐 1/2丁	水溶き片栗粉	醤油	少々
卵 1個	片栗粉 大さじ1		
万能ネギ 3本		水 大さじ2	

### 作り方

- ①だしに塩、醤油を入れ煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②一旦火を止め、5mm角に切った絹ごし豆腐を入れ、火をつけ再沸騰したら、卵を溶き入れる。
- ③味を整え、お椀に盛り、生姜の絞り汁、ネギの小口切りを散らす。

※だし 水 900 CC  
昆布 10g  
鰹節 10g

鍋に水を張り、昆布をつけ置く(30分位)。

火にかけ、表面がふつふつとしてきたら、鰹節を入れ、再び沸騰してきたら江戸す。

### 3. 豚肉のクワ焼き

#### 材料（5人分）

豚肩ロース(1枚80g位)	5枚	かけ汁	砂糖	大さじ1/2
ししとう	10本		酒	大さじ2
つけ汁	醤油 大さじ1		しょうゆ	大さじ1
	酒 大さじ1		みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1			

#### 作り方

- ①豚肉は包丁の先で筋切りし、肉たたきで叩き、つけ汁に10分位つけて置く。
- ②豚肉を焼く。つけ汁から引き上げ、ペーパータオルで水分を取り、片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油大さじ1強を熱し、焦がさないように両面を焼いて、取り出しておく。
- ③ししとうは縦に切り込みを入れ、種を出し、豚肉を焼いた後のフライパンでさっと焼く。取り出す。
- ④肉を戻して、かけ汁をからめる様に煮詰める。
- ⑤器に豚肉、ししとうを盛り付け、かけ汁を上からかける。

### 4. 茹でキャベツレモンの醤油和え

#### 材料（5人分）

キャベツ	250g	鰹節	1P
レモン	1/2個	醤油	大さじ1

#### 作り方

- ①キャベツは、熱湯で茹で、ザルにあげて冷まし、一口大のザク切り。
- ②レモンを絞って、醤油と合わせておく。
- ③キャベツと鰹節を合わせて、②をかけ回し、器に盛る。