



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 焼売
2. ツナバーグ
3. 蒸し茄子
4. じゃが芋のバター煮

1. 焼売

材料	分量(5人分)	作り方
豚挽き肉	200 g	①エビは殻をとり細かく刻む。玉葱はみじん切り。干しエビも刻む。 ②ボールに豚挽き肉と①と調味料を入れよく混ぜる。 ③皮に②の肉を適量のせ、これを親指と人差し指で作った輪の中に置いて、そのまま落とし込むようにする。ナイフで表面を平らにし少し締めるようにして形を整える。 ④蒸気のたった蒸し器に油をぬり焼売を並べ7～8分蒸す。
干しエビ	10 g	
エビ	50 g	
玉葱	150 g	
焼売皮	1袋	
醤油	大匙1	
酒	大匙1	
塩	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
ごま油	小さじ1+1/2	
付け合わせ キャベツ	1/5個	

2. ツナバーグ

材料	分量(5人分)	作り方
ツナ缶	70 g	①ツナ缶は軽く汁を切る。豆腐は重しをして水切りする。玉葱、えのき茸はみじん切りにする。 ②①に卵調味料を入れ10等分に形作る。 ③フライパンにサラダ油を熱しツナバーグを入れ両面に焦げ目をつける。 ④残りも同様に焼く。 ソースはポン酢、ケチャップソース、照り焼きなど好みで。
木綿豆腐	350 g	
卵	1個	
玉葱	100 g	
えのき茸	100 g	
片栗粉	大さじ 2	
塩	小さじ 1/2	
サラダ油	大さじ 2	
付け合わせ トマト	2個	
サラダ菜	1袋	

3. 蒸し茄子

材料	分量(5人分)	作り方
茄子 万能ねぎ 砂糖 醤油 酢 ごま油 にんにく しょうが	5~6本 2本 小さじ1 大さじ2 大さじ3 小さじ1 1片 1片	①茄子を丸ごと蒸す。 ②万能ねぎは小口切り、にんにく、しょうがはみじん切りにし調味料と合わせる。 ③茄子を適当に切りたれをかける。

4. ジャガ芋のバター煮

材料	分量(5人分)	作り方
じゃが芋 グリンピース 砂糖 塩 バター	300g 10g 大さじ 2弱 ふたつまみ 10g	①じゃが芋は大きめに切り、鍋に入れひたひたの水と砂糖、塩を加えて煮る。 ②やわらかくなったらバターを入れ仕上げにグリンピースを加える。