



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. いわおどり
2. 蓮根のサラダ
3. 青梗菜の帆立あんかけ
4. 利休団子

## 1. いわおどり

材料	分量(5人分)	作り方
鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 卵 醤油 砂糖	900g 1と1/2個 1c 1個 90CC 60g	①鍋に醤油と砂糖を入れ鶏ひき肉の半分を中火で炒める。 ②鶏肉を取り出し鍋に残った汁でみじん切りにした玉ねぎを煮る。 ③ボールに生の鶏肉と炒めた鶏肉、卵、パン粉、煮た玉ねぎを汁ごと加えてよく混ぜる。 ④天板にオープンシート敷き③を入れ上部をならし竹串などで十字に細かく筋をつける。 ⑤200℃のオーブンで30分焼く。冷めてから切り分ける。

## 2. 蓮根のサラダ

材料	分量(5人分)	作り方
蓮根 人参 赤とうがらし サラダ油 ごま油  醤油 砂糖 酢	300g 100g 1本 大さじ1 大さじ1/2  大さじ1 大さじ2 大さじ2	①蓮根は乱切りにして酢水につける。 人参は小さめの乱切り。赤とうがらしは種を取って小口切りにする。 ②酢水からあげた蓮根、人参を熱湯に通しザルにあげる。 ③鍋にサラダ油とごま油、赤とうがらしを入れ弱火にかける。 唐辛子が焦げ付かないうちに蓮根、人参を入れ強火にして手早くかき混ぜ油がまわったらAを入れる。 ひと煮立ちしたらすぐにボールに移して時々上下を返すように混ぜる。 ※蓮根のシャキツとした歯応えが少し残るように。

### 3. 青梗菜の帆立あんかけ

材料	分量(5人分)	作り方
青梗菜 しめじ 帆立貝柱缶 ねぎ 酒 水 チキンスープの素 サラダ油 塩、胡椒 片栗粉	2株(200g) 1袋 小1個 大さじ1 大さじ1 2C 1/2個 大さじ1 適宜 小さじ2	①サラダ油(分量外)で3~4cmに切った青梗菜を炒め熱湯100cc(分量外)を入れ青梗菜を取り出す。汁は捨てる。 ②新たにサラダ油を入れみじん切りのねぎとしめじを炒め青梗菜、帆立貝柱缶を汁ごと入れ酒、スープを加える。 ③ひと煮立ちしたら塩、胡椒で味をととのえ最後に同量の水で溶いた片栗粉の水溶きを加えてとろみをつける。

### 4. 利休団子

材料	分量(5人分)	作り方
絹ごし豆腐 白玉粉 黒砂糖 きな粉	250g 200g 100g 適宜	①白玉粉に豆腐を加減しながら加えよくこねる。 ②2cmぐらいの団子に丸めて熱湯に入れる。浮き上がったら水にとる。 ③黒砂糖に50ccの水を加え煮込み黒蜜をつくる。黒蜜やきな粉をかけていただく。