



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 大根とスペアリブのべっこう煮
2. だし巻き卵
3. 紅白なます

## 1. 大根とスペアリブのべっこう煮

材料 (5人分)		作り方
大根	800g	① 大根は3cm厚さの輪切りにして皮をむき、軽く面取りして、えぐみをとるため米のとぎ汁で10分ほど下茹でする ② こんにゃくは塩(分量外)でもみ、1~2分茹でて水でもみ洗いし表面に細かく斜めの格子状の切り目を入れ、好みの大きさに切る ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、スペアリブを入れて、白っぽくなるまで焼きつける ④ だしを加え、煮立ったらあくをとる ⑤ 大根とこんにゃくを加え、調味料を入れる。煮たつまでは強火、煮たったら中火にして40~50分煮る 大根がべっこう色になり、肉の骨からはずれるほど柔らかくなったら出来上がり
こんにゃく	200g	
豚のスペアリブ	700g	
サラダ油	大匙1	
だし	4c	
醤油	1/2c	
砂糖	大匙4	
みりん	大匙4	

## 2. だし巻き卵

材料 (5人分)		作り方
卵	大4個	① だしと調味料を合わせ、といた卵とよく混ぜていったん漉す ② 卵焼き器を熱し、よく油をなじませる ③ 卵液を少し垂らしてジュツと音がするようになったら、1/3量を流し入れ、中火で焼き器をゆすって火のあたりを調節しながら焼く ④ 半熟状態になったら手前に寄せる。空いた面と卵の下にも油を補って、また卵液を流し、最初に焼いた卵を芯にして巻いていく ⑤ よい色に焼きあがったら、巻きすで巻いて形を整える
だし	1/3c	
砂糖	大匙2	
塩	小匙1/5	
サラダ油	適量	

### 3. 紅白なます

材料 (5人分)		作り方
大根	350 g	① 大根は4cmの筒切りにし、皮をむいてせん切りにし、5%の塩水につけておく ② 人参は4cmの筒切りにし、皮を薄くむき、せん切りにし、塩少々を加えた熱湯にさっとぐらせ、ざるにとってさます ③ 大根と人参を合わせて水気をさっとしぼり、合わせ酢に入れ、柚子の皮のせん切りも加えてまぜ合わせ、味をなじませる
人参	50 g	
柚子の皮	少々	
柚子の搾り汁	大匙1	
酢	大匙2	
砂糖	大匙1	
塩	小匙1/5	
だし	大匙2	

### ☆ ご飯

材料 (5人分)		作り方
米	2C	① 米を洗ってざるに上げる ② 水を入れて30分以上おいて火にかける ③ 沸騰するまで強火、火を弱めて15分炊き、最後に一呼吸強くして火を消して蒸らす
水	480CC	

### ☆ 惣菜だし

材料 (5人分)		作り方
水	5C+1C	① 鍋に水・昆布・かつお節を入れて火にかける。 沸騰したら昆布を取り出し、かつお節を3分ほど煮て漉す。
だし昆布 1%	10g	
かつお節 1.5%	15g	