

1. 牛肉とピーマンの細切り炒め
2. ほうれん草の和え物
3. ブロccoliと海老のガーリック蒸し
4. 茸とわかめのスープ



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

### 牛肉とピーマンの細切り炒め

材 料	
牛薄切り肉	350g
酒・醤油	各大さじ1強
片栗粉	大さじ2/3
油	大さじ2/3
ピーマン	6~7個
茹で筍	130g
油	大さじ3~4
オイスターソース	大さじ3
酢	大さじ2/3
胡椒	少々

### 作 り 方

- ① 牛肉は細切りにし、酒・醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶし油をからめる。
- ② ピーマンは種を取り細切り、茹で筍も細切りにする。
- ③ 鍋に油を大さじ2入れ、熱くして牛肉を軽くほぐし、焼くように両面を返し、七分通り火が通ったら取り出す。
- ④ 残りの油を足しピーマン・筍を炒め、全体に油がまわったら肉を戻し入れ、オイスターソース・酢・胡椒の順で調味する。

### ほうれん草の和え物

材 料	
ほうれん草	1把(350g)
トマト	中1個
鶏むね肉	150g
生姜薄切り	2枚
塩・酒	各適量
[ソース]	
醤油	大さじ1
生姜汁	小さじ1
溶き辛子	小さじ1
胡麻油	大さじ1

### 作 り 方

- ① ほうれん草は熱湯1Lに塩小さじ1・油大さじ1を加えたもので色よく茹で、冷水にとって絞り、長さ3~4cmに切る。
- ② 鶏むね肉は生姜を加えた湯の中に入れ、煮立ったら火を弱めて5~6分茹で、火を消し蓋をしてそのまま置く。中まで火が通ったら取り出し、さいて塩と酒をふる。
- ③ トマトは湯むきし、1cm幅に切ってから棒状に切る。
- ④ 器に盛り、合わせたソースをかけ、よく混ぜていただく。

### ブロccoliと海老のガーリック蒸し

材 料	
ブロccoli	1株
海老	150g
塩・胡椒	各少々
油	小さじ2
にんにく薄切り	1片分
水	1/4C
A 生姜みじん切り	大さじ1
醤油・酢	各小さじ2

### 作 り 方

- ① ブロccoliは小房に分け、莖も皮をむいて切り分ける。
- ② 海老は殻をむき、背に切り込みを入れてワタを取り、塩・胡椒をする。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、チリチリと音がするまで炒め、海老を加えてさっと両面の色が変わったら取り出す。
- ④ その後にブロccoliを入れ、水を注いで蓋をし、3分程蒸し煮をし、水分がなくなったら海老を上に戻し入れ、Aを回しかけてひと混ぜし、火を止め器に盛る。

### 茸とわかめのスープ

材 料	
しめじ・えのき・なめこ等	各1/2パック
豆腐	1/2丁
わかめ(乾)	5g
葱	1/2本
スープ	4C
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
塩・胡椒・卵・ごま油等	

### 作 り 方

- ① 茸は石づきを取り、しめじはほぐし、えのきは長さを1/2に切る。なめこは洗う。
- ② 豆腐は賽の目に切り、わかめは戻して小さく切る。
- ③ 鍋にスープ又は水4Cとブイヨン2個を沸かし、①と②を加えて沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、小口切りの葱を加えて味を整える。仕上げに溶き卵やごま油等を加えても美味しい。