

# 今月のレシピ

1. 茄子の麻婆丼
2. 焼肉丼
3. きゅうりの中華風
4. 青菜と豆腐のスープ



Image です。レシピのの出来上がりとは異なる

## 1. 茄子の麻婆丼

材 料 (3人前)	
茄子	4~5個
揚げ 溶かす	
豚ひき肉	150g
長葱(みじん切り)	1本分
にんにく(みじん切り)	小さじ1と1/2
豆板醤	小さじ1と1/2
赤味噌	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
赤唐辛子 (種を取り小口切り)	1本
醤油	大さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1
さらし葱	1本分

### 作 り 方

- ① 茄子は縦に4~6つ割り、横に2~4つに切る。中華鍋に揚げ油を中温に熱し、茄子をからりと揚げる。
- ② ①の鍋に油を大さじ2ほど残し、熱してにんにくと長葱を炒め、香りが立ったら豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったらAを入れ手よく味をからめる。
- ③ 茄子を加え水3/4Cと醤油をまわし入れ、煮立ったら大さじ2の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④ ご飯をのせてさらし葱を盛る。

## 2. 焼肉丼

材 料 (3人前)	
牛薄切り肉	240g
醤油	大さじ2と1/3
A 砂糖	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ2強
みりん	小さじ1と1/2
長葱(みじん切り)	大さじ2と1/2
B にんにく(みじん切り)	小さじ1
白ごま	小さじ1と1/2
レタス(2cm幅ざく切り)	300g
ピーマン(細切り)	1と1/2個
油	大さじ3
しらが葱か紅生姜	少々

### 作 り 方

- ① 牛肉は大きめの一口大に切ってボウルに入れ、ABを混ぜ下味をつける。
- ② 中華鍋に油を熱し、レタスとピーマンをさっと炒めて取り出し、その後強火で肉を広げるようにして大きく返しながら焼く。
- ③ ご飯の上に野菜を広げて、その上に肉をのせ、しらが葱を盛る。

## 3. きゅうりの中華風

材 料	
きゅうり	2~3本
塩	小さじ2
生姜(せん切り)	1片
ごま油	小さじ1
A 醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
赤唐辛子(小口切り)	2~3本
山椒の粉	少々
トマト	2個

### 作 り 方

- ① きゅうりは叩いて3cm幅に切る。塩をして水気が出たら軽く拭き取る。
- ② Aを混ぜ(好みで赤唐辛子と山椒を入れる)、きゅうりを和えて冷やしなじませる。
- ③ くし型に切ったトマトを添える。

## 4. 青菜と豆腐のスープ

材 料	
青菜	1/2把
絹豆腐	1/2丁
きのこ	1/2袋
スープ(水とスープの素2個)	4C
酒	大さじ1~2
塩・胡椒	少々
片栗粉 大さじ1に水を大さじ2	
ごま油	少々

### 作 り 方

- ① 青菜は茹でて3~4cmに切る。豆腐は水切りし賽の目に切る。きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にスープを煮立てて調味し、きのこを入れる。煮立ったら豆腐と青菜を加えて、水溶性片栗粉を流し入れ、とろみをつけ味を調えて、ごま油を落とす。