

<p>食 材 (1人分)</p>	<p>◆1つで2度おいしい！ねぎ塩豚のしっかりごはん◆</p> <p><ごはん> ごはん(精白米) 140g</p> <p><ねぎ塩豚炒め> 豚肩ロースブロック 80g、塩だれ A〔しょうが 10g、長ねぎ 15g、黒こしょう 適量、塩 少々〕、ごま油 大1、水 60～80ml</p> <p><だし> 昆布 2g、かつお節 2g</p> <p><付け合わせ> 大根 150g (葉に近い甘みのある部分)、大葉 2枚、はつか大根 1個、長ねぎ 10g、練り梅 適量、きざみのり 適量、卵黄または温泉たまご 1個、いりごま(白) 少々</p>
<p>調理方法</p> <p>調理時間 (約 40 分)</p>	<p>① ごはんは通常よりもやや硬めに炊く。</p> <p>② 5mm 程度の厚さに切った豚肉と塩だれ A をビニール袋に入れてよくもみこみ、10～15 分程度冷蔵庫内で放置する。この時長ねぎは細かいみじん切り、しょうがはすりおろして汁のみを使う。</p> <p>③ 付け合わせの大根は皮をむいてすりおろし、大葉は縦半分に切った後に横に2mm 程度の厚さに切り、はつか大根と長ねぎは薄切りにする。切った大葉とはつか大根と長ねぎは水に浸けておく。</p> <p>④ ①をごま油で炒め、水を加える。味が薄かったら塩と黒こしょうで調節し、しっかりと味をつける。</p> <p>⑤ 昆布とかつお節でだしをとる。</p> <p>⑥ 盛り付け方は、ごはん、肉、軽く水気を切った大根おろしを軽く混ぜてから残りの付け合わせを色よく盛る。最後に真ん中に卵をのせ、上からごまをかける。急須には⑤のだしを入れる。</p>
<p>食 材 (1人分)</p>	<p>◆たこと蒸し鶏のサラダ◆</p> <p>若鶏もも肉 20g (皮は除く)、水菜 15g、大根 20g、生わかめ 5g、たこ 30g (生食用)、プチトマト 1個</p> <p><ドレッシング> 長ねぎ 5g、ポン酢 大1 1/2、酒 少々、濃口しょうゆ 少々</p>
<p>調理方法</p>	<p>① 鶏肉は茹でてしっかり火を通す。粗熱が取れたら手で細長い大きさにほぐす。</p> <p>② たこは5mm 程度の薄切りに切ったらお湯でさっとボイルする。</p>

調理時間 (約 15 分)	<p>③ 水菜は2～3cm、大根は細切り、生わかめは塩気を取って一口大の大きさに、プチトマトは1/4にそれぞれ切る。</p> <p>④ ドレッシングの長ねぎは細かいみじん切りにし、他の調味料と混ぜる。</p>
食 材 (4人分)	<p>◆つぶつぶレモンとオレンジかん◆</p> <p>粉寒天 2g、水 100ml、上白糖 20g</p> <p>オレンジ 1/2個、しょうが汁 5ml(固形で約10g)、レモン汁 10ml(固形で約1/4個)</p> <p>オレンジの皮 4g、レモンの皮 4g(それぞれ白い部分は除く)</p> <p>A〔上白糖 大1 1/2、桃の缶詰のシロップ 大3、水 少々(必要に応じて)〕</p> <p>100%オレンジジュース 200mlー(オレンジ・レモン・しょうがの汁)</p> <p>白桃缶詰 適量(1人あたり1～2切れ程度)、オレンジマーマレードジャム 適量(1人あたり小1 1/2程度)</p>
調理方法 調理時間 (約 25 分)	<p>① しょうがはすりおろして汁のみを使う。オレンジとレモンはしぼって果汁と皮を使う。皮は白い部分を可能な限り取り除いて、1mm角に細かく刻む。</p> <p>② ①の汁にオレンジジュースを加え、合計200mlになるようにする。</p> <p>③ 小鍋にAを入れてこまめに火を調節しながら①の皮を煮詰める。水が必要な場合は、ごく少量でよい。この時焦がさないように注意する。</p> <p>④ 粉寒天と水をかき混ぜながら鍋で火に溶かす。沸騰したら弱火にして、さらに2分間かき混ぜる。完全に溶けたら火を止めて上白糖を加え、混ぜる。</p> <p>⑤ ④に②と③を加えてよくかき混ぜたら、型に入れて冷やし固める。</p> <p>⑥ ⑤を適当な大きさに切って盛り、上から細かく切った白桃とジャムをかける。</p>