

## ゴーヤの佃煮

|        |      |       |        |
|--------|------|-------|--------|
| 材 料：   | ゴーヤ  | ..... | 3~4本   |
|        | ちりめん | ..... | 1/2カップ |
|        | かつお節 | ..... | 50g    |
| 調味料：   | 酒    | ..... | 100cc  |
|        | 酢    | ..... | 200cc  |
| 合わせ調味料 | 砂糖   | ..... | 1/2カップ |
|        | 濃口醤油 | ..... | 20cc   |
|        | 薄口醤油 | ..... | 40cc   |
|        | みりん  | ..... | 30cc   |



**下準備：** ゴーヤ.....半分して種を取り、さらに縦半分にし2cm位に切る。

### 作り方：

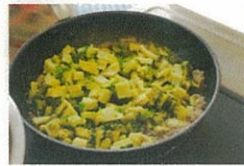
- ① ゴーヤを茹で(柔らかくなるまで)、ざるにあげそのまま冷やしておく。【写真5】
- ② フライパンに酒を入れアルコールを飛ばし、合わせ調味料を入れ煮詰める。
- ③ ちりめんを入れ【写真6】、しばらくたってからゴーヤを加え煮詰める。【写真7】
- ④ かつお節を細かくほぐしながら入れ、みりん30ccを加え、さらに煮詰める。【写真8】
- ⑤ 汁がなくなったら出来上がり。お好みで一味を入れる。



【写真5】



【写真6】



【写真7】



【写真8】

## 肉団子スープ

|      |        |       |      |
|------|--------|-------|------|
| 材 料： | 豚ミンチ   | ..... | 200g |
|      | 玉葱     | ..... | 1/2個 |
|      | 人参     | ..... | 1/4個 |
|      | ニラ     | ..... | 1ワ   |
|      | 卵      | ..... | 4個   |
| 調味料： | スープの素  | ..... | 大さじ1 |
|      | 塩      | ..... | 少々   |
|      | 酒      | ..... | 少々   |
|      | 水溶き片栗粉 | ..... | 適宜   |



### 作り方：

- ① 豚ミンチ・卵(1個)・みじん切りにした玉葱・人参を大きめのボウルに入れ、塩(3つまみ)・コショウ醤油(大さじ1)・片栗粉(小さじ1)を加え、粘りが出るまでよく混ぜ、冷蔵庫で寝かせる。【写真9】
- ② 鍋に1.5ℓの水を入れ沸騰させ、スープの素・酒を入れる。
- ③ 肉団子を丸めながら加え【写真10・11】、ニラを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 溶き卵(3個分)を流し入れ、出来上がり。【写真12】



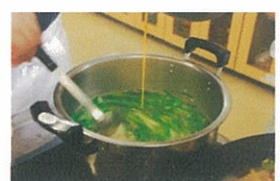
【写真9】



【写真10】



【写真11】



【写真12】