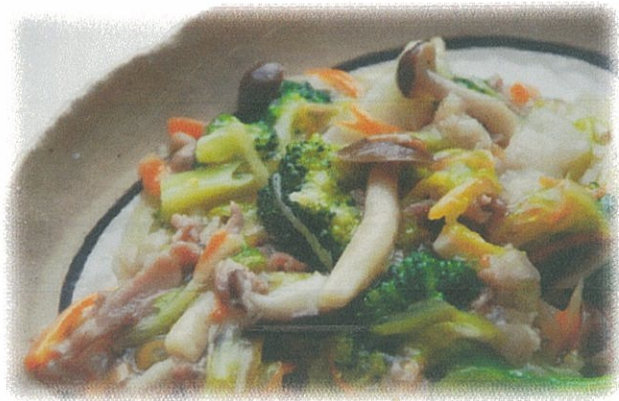


白菜あんかけ炒め

材 料：	白菜	3~4枚
	人参	1/2本
	椎茸	3~4本
	しめじ	1パック
	豚肉	300g
	ブロッコリー	1/2株
	生姜	1かけ
調味料：	スープの素	大さじ1と1/2
	酒	50cc
	薄口醤油	大さじ1強
	塩	少々
	コショウ	少々
	片栗粉	適宜



- 下準備：
- ・白菜・・・葉と芯に分け、1cm幅位に切る。
 - ・ブロッコリー・・・葉と芯に分けひと口大に切り、下ゆでする。
 - ・人参、生姜・・・千切りにする。
 - ・豚肉・・・1cm幅位に切る。

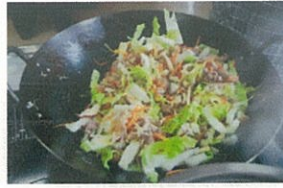


作り方：

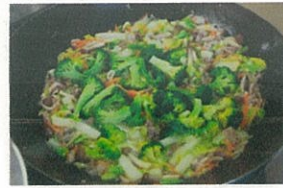
- ① 中華鍋に油(大さじ2)をひき、豚肉を炒め、生姜(千切り)を入れ、塩・コショウをする。【写真5】
- ② 火が通ったら、人参(千切り)を入れる。
- ③ きのこと類・白菜の芯・白菜の葉の順に入れ炒める。【写真6】
- ④ 酒(50cc)・水(300cc)を入れ、スープの素(ウェイパー大さじ1と1/2)を加える。
- ⑤ 下茹でしたブロッコリーを加える。【写真7】
- ⑥ 最後に薄口醤油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ出来上がり。【写真8】



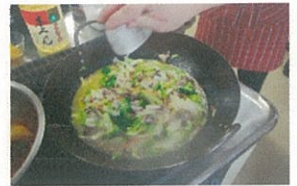
【写真5】



【写真6】



【写真7】



【写真8】

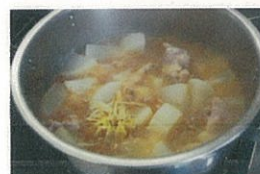
大根と鶏肉の味噌煮

材 料：	大根	1/2本
	鶏もも肉	2枚
調味料：	出汁	500cc
	酒	100cc
	みりん	50cc
	味噌	大さじ3
	濃口醤油	20cc
	砂糖	大さじ3
	柚子	1/2個
	一味唐辛子	少々



作り方：

- ① 大根は乱切りにし、米のとぎ汁で下茹でする。
- ② 鍋に油(大さじ2)をひき、鶏肉を炒める。
- ③ 下茹でした大根を入れる。
- ④ 酒・出汁・砂糖を入れ、味噌をとく。
- ⑤ みりん・醤油を加え蓋をして煮る。
- ⑥ 生姜の千切り(大さじ1)を加える。
- ⑦ 一味を加え味を整え、最後にすりおろした柚子の皮を加える。



*ポイント：最初からずっと強火で煮込む。

*写真では、蕪蒸して残った白葱の青い部分を最後に加えています。