

## ◆ みょうがご飯 ◆

### 《材料4人分》

米	2合
みょうが	3個
油揚げ	1枚
(A)	
{ だしの素	小さじ1
{ 醤油	大さじ1
{ みりん	大さじ1
{ 塩	ひとつまみほど

### 《作り方》

- ① みょうがはせん切りにし、軽く水にさらす。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って細切りにする。
- ③ 炊飯器に洗った米を入れて2合に水加減をし、(A)を加えて軽く混ぜ、水気を切った①と②をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら、全体をさっくりと混ぜる。

## ◆ トマトマーボー豆腐 ◆

### 《材料4人分》

木綿豆腐	1丁(400g)
豚挽き肉	150g
トマト	2個
ねぎ	1/2本
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
豆板醤	小さじ2~3
サラダ油	大さじ1
(A)	
{ 酒	大さじ2
{ 味噌	大さじ2
{ 砂糖	大さじ1
{ 醤油	大さじ1
{ 水	200cc
{ 鶏ガラスープの素	小さじ2
水溶性片栗粉	{ 片栗粉大さじ1~ 水大さじ1~
ごま油	小さじ1
万能ねぎ	適量

### 《作り方》

- ① 木綿豆腐は軽く水切りをし、1.5cm角に切る。
- ② トマトはヘタを取って、8等分のくし形に切る。
- ③ ねぎ・にんにく・生姜は、みじん切りにする。
- ④ 深めのフライパンにサラダ油を熱し、ねぎ・にんにく・生姜・豆板醤を炒め、香りが立ったら挽肉を加えてポロポロになるまでよく炒める。
- ⑤ (A)を加えてひと煮立ちさせ、豆腐を加えて3~4分煮る。
- ⑥ トマトを加えて更に1~2分煮て、水溶性片栗粉でトロミを付ける。ごま油を加えてひと混ぜして、火を止める。
- ⑦ 器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

## ◆ マグロとアボカドのピリ辛和え ◆

### 《材料4人分》

{ マグロ赤身刺身用	200g
{ 醤油	小さじ2
{ アボカド	1個
{ レモン汁	少々
{ 玉ねぎ	1/6個
(A)	
{ ごま油	大さじ1
{ 醤油	小さじ2
{ マヨネーズ	大さじ1
{ ラー油	小さじ1~1.1/2
{ 白ごま	大さじ1
{ 万能ねぎ	適量

### 《作り方》

- ① マグロは1.5~2cmの角切りにし、醤油をからめる。
- ② アボカドはマグロと同じ大きさに切り、レモン汁を振っておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ④ ボウルにマグロと玉ねぎを入れ、(A)を加えて混ぜる。
- ⑤ アボカドを加え、つぶさないようにさっくりと合わせる。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

## ◆ 夏野菜と油揚げのサラダ ◆

### 《材料4人分》

きゅうり	1本
オクラ	5~6本
ピーマン	1個
ミニトマト	6個
みょうが	2個
レタス	2枚
油揚げ	2枚
(A)	
{ めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2.1/2
{ 酢	大さじ1
{ ごま油	大さじ1
{ 梅干し(大)	1個
{ 胡椒	少々

### 《作り方》

- ① きゅうり、レタスはせん切りにする。みょうがはせん切りにし、水にさらす。ミニトマトは4つ割りにする。
- ② ピーマンはせん切りにし、サッとゆでて冷水に取る。続けてオクラをサッとゆでて冷水に取り、縦半分に切って斜め細切りにする。
- ③ 油揚げは、グリルやオーブントースターでこんがり焼き、短冊切りにする。
- ④ 梅干しは種を取り、果肉をたたいてボウルに入れ、(A)の他の調味料と混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べる直前に、④に水気をよく切った①・②と③を入れて和える。

※ (A)の量は使用するめんつゆの濃度や梅干しの大きさ等により、調整する。