

◆石焼きビビンバ

材料		4人分
牛ひき肉		200g
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
ゆでぜんまい		100g
B	にんにくのすりおろし	小さじ½
	塩	小さじ½
	酒	大さじ1
ナ	豆もやし	4人分
ム	にんじん	
ル	ほうれん草	
ごはん		どんぶり2杯分
ごま油		大さじ2
卵黄		4個分
松の実		適宜
コチュジャン		適宜

<作り方>

- ①フライパンにごま油大さじ½を熱してひき肉を入れほぐしながら中火で2～3分炒める。そぼろ状になったらAで調味する。
- ②ぜんまいは長ければ食べやすく切り、ごま油大さじ½を熱したフライパンで炒め、Bで調味する。
- ③石鍋にごま油をまんべんなく塗る。
- ④鍋にご飯を盛り、①、②、ナムルを彩りよくのせる中央に卵黄をのせ、松の実をちらす。
- ⑤火にかけて5～10分熱したら、ヤットコで石鍋をつかんで敷き板に置く。
- ⑥しばらく余熱が加わるのをまってからスプーンでよくかき混ぜる。

◆にら玉スープ

材料		4人分
卵		1個
にら		40g
生しいたけ		2枚
スープ		3カップ
塩		小さじ3/5
しょうゆ		小さじ1/2

<作り方>

- ①生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。にらは1cm長さに切る。
- ②鍋にスープを温め、生しいたけを加えて一煮立ちさせる。
- ③塩・しょうゆで味つけし、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、にらを散らす。もう一度沸騰したところへ溶き卵を回し入れる。

◆三色ナムル

材料		4人分
豆もやし		1袋
a	酒	大さじ2
	鶏ガラスープの素	小さじ½
にんじん		1本
ほうれん草		1束
しょうゆ		小さじ1
ごま油		大さじ1
b	塩	小さじ½
	にんにくのすりおろし	小さじ½
	白すりごま	大さじ2
*豆もやしのナムル		
*にんじんのナムル		
*ほうれん草のナムル		
それぞれbで調味する		

<作り方>

①豆もやしのナムルを作る。

豆もやしはひげ根をとり、ごま油小さじ1を熱したフライパンで炒める。aを振ってしんなりするまで中火で2～3分炒め、bを加え炒め合わせる。

②にんじんのナムルを作る。

にんじんはスライサーでせん切りにし、ごま油小さじ1を熱したフライパン炒め、しんなりしたらbを加えて炒め合わせる。

③ほうれん草のナムルを作る。

ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯で茎から先に入れてさっとゆで、冷水にとってかたく絞る。5cm長さに切り、しょうゆを振って絞り、食べる直前にbで調味する。



◆メロンのシャンパンゼリー添え

材料		8人分
粉寒天	(1袋)	4g
水		250g
グラニュー糖		40g
シャンパン		250ml
レモン汁		大さじ3
メロン		1個

<作り方>

- ①鍋に水、粉寒天を入れて火にかける。かき混ぜながら溶かす。
- ②2分くらい沸騰させ、グラニュー糖を加え溶かす。
- ③火を止めシャンパン、レモン汁を加える。
- ④流し缶に流し入れ、冷やし固める。
- ⑤器にメロン、クラッシュ(細かくくだくこと)した④を一緒に盛り合わせる。