

鰹の手こね寿司

酢めし	茶碗	5杯
鰹		1節
しそ		10枚
葉生姜		1束
ねぎ		2本
つけ汁	醤油	大さじ1.5
	生姜汁	小さじ1/2
	みりん	小さじ2

酢めしは、作っておく

鰹は5mm位のを切りにし、つけ汁で漬けておく。

葉生姜は千切り、しそも千切り、ねぎは小口切りにしておく。

が冷めたら、生姜としそを混ぜ、鰹も混ぜ合わせる。

どんぶりに盛り、ねぎをちらす。



とろろこんぶのすまし汁

だし汁	4C
塩小	さじ2/3
薄口醤油	小さじ1
とろろこぶ	適量
万能ねぎ	少々
とうふ	1/2丁
かいわれ	少々



いんげんと鶏肉の和風サラダ

いんげん	150g	
鶏のむね肉	1/2枚	
マヨネーズ	大さじ2	
A	醤油	小さじ1
	牛乳	大さじ1
	すりゴマ	大さじ1

いんげんはすじを取り、茹でておく。

鶏のむね肉は軽く塩と酒をふり、電子レンジに2分かける。冷めたら細かくさく。

ボールにAを入れ、混ぜ、を加えてあえ、器に盛る。

葉生姜とばら肉の焼もの

葉生姜	2束	
豚ばら肉	100g	
たれA	醤油	大さじ3
	練りゴマ	小さじ2
	砂糖	大さじ1.5
	酒	大さじ1
	テンメンジャン	大さじ1.5
生姜のすりおろし	小さじ1	
又は市販の焼肉のたれ	適量	

葉生姜を洗い水気をふき取る。豚のばら肉を生姜に巻きつける。

フライパンに油を引き、を焼く、火が通ったら、たれを大さじ2を入れ、からめる。

火を止め、器に盛る。



蒸しカステラ

卵	3個
砂糖	100g
上新粉	100g
ドライフルーツ	30g

卵は、白・黄身に分けておく。ドライフルーツは水洗いしておく。

白身はボールに入れ泡立てる。立ってきたら砂糖を2～3回に分け入れる。

卵黄はボールに入れ、白っぽくなるまで、立てのボールへ

全体をよく混ぜ、上新粉を入れ、さっくり混ぜ、ドライフルーツを加え、型に入れ、湯気の立った蒸し器で25～35分蒸す。

