かぼちゃとレーズンのミルク煮(4人分)	根菜のポトフ(4～5人分)	ごぼうと鶏肉のごまみそ煮(4人分)	きのこの炒めみぞれ煮(4人分)	小松菜と厚揚げのオイスターソース炒め(4人分)	たっぷり白菜と鶏のしょうがスープ(4人分)	白ねぎだけのコンソメスープ(4人分)	春菊と鶏ささ身のサラダ(4人分)
かぼちゃ 300g レーズン 20g 牛乳 300cc 塩 少々	豚バラ肉(塊) 300g (a) 梅干し(塩分8%) 4個 (a) チキンスープ 1000cc にんじん 小1本(150g) じゃがいも 2個(240g) 大根 150g たまねぎ 1個(200g) (b) 酒 大さじ3 (b) 塩 小さじ1/2 (b) 黒こしょう(粗びき) 少々	ごぼう 大1本(200g) 鶏もも肉 1枚(370g) さやいんげん 8本 (a) しょうが汁1.5かけ分 (a) 塩 小さじ1、こしょう 少々 (b) 白練りごま 大さじ0.8 (b) みそ 大さじ1.5 (b) だし 2.5カップ サラダ油 大さじ0.8 赤唐辛子 小1本 酒 大さじ1.5、砂糖 大さじ0.5	しめじ、えのきだけ、 まいたけ 各100g 大根おろし 200g ポン酢しょうゆ 大さじ4 サラダ油 大さじ4	小松菜 1束(300g) 厚揚げ 2枚(400g) (a) オイスターソース大さじ2 (a) 酒 大さじ1 (a) 砂糖、片栗粉、しょうゆ、 (a) ごま油 各大さじ0.8 サラダ油 大さじ2 塩、こしょう 各少々	白菜 1/4個(400g) 鶏ミンチ(もも) 100g 塩 小さじ1 しょうが 45g＋15g みりん、薄口しょうゆ 各大さじ2 サラダ油 大さじ2	白ねぎ 2本 水 800cc 固形コンソメ 2個 オリーブ油 大さじ2 塩・こしょう 各少々 しょうゆ 少々 粗びき黒こしょう 少々	鶏ささ身 3本(約120g) 塩、酒 各適量 春菊 1束(約200g) ドレッシング (b) サラダ油 大さじ2 (b) 酢 大さじ2.5 (b) しょうゆ 大さじ1.5 (b) ごま油 大さじ1/2 (b) 砂糖 大さじ1/2 (b) 塩 小さじ1、こしょう 少々 すりごま 小さじ1/2
○レーズンを器に入れ、熱湯をかける。 ○かぼちゃの種をとり、皮を鹿の子にむいたあと、3cm角に切る。 ○鍋に○のかぼちゃと○のレーズンを入れ、牛乳300ccと塩少々を加て、中火にかける。 ○○の鍋の牛乳が煮立ったら、弱火にして、15分ほど煮る。(途中でできる牛乳の膜はとらずに蓋がわりにして煮る) ○○の鍋の煮汁が少なくなったら、火を止める。	○にんじんをよく洗って、皮付きのまま2cm厚さの半月に切る(細い部分は輪切り)。 ○じゃがいもの皮をむいて、半月に切る。 ○大根を2cm厚さのいちょう切りにする。 ○たまねぎの皮をむいて、6等分のくし形に切る。 ○豚肉を2cm厚さに切る。 ○鶏ガラスープ1000ccをつくって、鍋に入れる。 ○○の鍋に豚肉と梅干しを入れ、中火にかける。 ○○の鍋のスープが沸騰してきたらアクをとり、にんじん、じゃがいも、大根、たまねぎを加え、蓋をして弱火にし、50分ほど煮る。 ○○の鍋の野菜が軟らかくなったら、(b)の調味料を加え、味を調えて、器に盛り分け、黒こしょう適量を振る。	①ごぼうを流水でざっと洗って、泥を落としたあと、亀の子だわしで軽くこすって泥を落とし、5cm長さに切って、鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて強火にかけ、沸騰したら弱火にして、20分ほど茹でて、ザルに空ける。 ⑨しょうがをすりおろして、しょうが汁をつくる。 ⑩鶏肉の余分な皮と脂を取り除き、一口大に切って(a)をもみ込む。 ⑪いんげんのヘタを取って、長さを半分に切る。 ⑫赤唐辛子の種を取って、小口切りする。 ⑬①のごぼうをめん棒で叩いて、食べやすい大きさに割る。 ⑭水500ccにだしの素をといて、だしをつくる。 ⑮厚手の鍋にサラダ油と⑫の赤唐辛子を入れて、中火で熱し、⑩の鶏肉を皮目から入れて焼き、両面に焼き色をつける。 ⑯⑮の鍋に酒大さじ3を振り、⑬のごぼうと⑪のいんげんを加えてひと混ぜし、砂糖大さじ1を加えて、⑭のだしをひたひたに注ぎ、煮立ったら弱火にして、5分ほど煮る。 (22)ボウルに(b)の練りごまとみそを入れて混ぜ、⑱の煮汁少々を加えて溶きのばし、⑱の鍋の火を止めて加え、全体をよく混ぜたあと、弱火で5分ほど煮て、火を止める。 (32)(22)のごまみそ煮を器に盛り分ける。	○きのこの根元を落とし、食べやすくほぐす。(えのきは1/2～1/3に切る) ○小さめの鍋にサラダ油大さじ4を入れて火にかけて、中火で熱し、きのこを入れて、しんなりするまで炒める。 ○○の鍋の火を弱火にして、ポン酢しょうゆ大さじ4を加え混ぜ、2～3分間煮る。 ○大根おろしをつくって水けを絞り。 ○の鍋の火を止めて、○の大根おろしを加え、さっくりと混ぜ合わせる。	⑫小松菜の根を切り落とし、根元に十字を入れて、水に浸けておく。 ⑳小松菜をよく洗い、長さ5cmのざく切りにする。 ㉝厚揚げを1cm厚みに切る。 ㉞ボウルに(a)の調味料を混ぜ合わせる。 ㊲フライパンを火にかけ、サラダ油大さじ2を入れて中火で熱し、小松菜の軸と厚揚げを入れて、1～2分炒め、小松菜の葉の部分を加えて、さらに1～2分炒める。 ㊳小松菜がしんなりしたら、㉞の合わせ調味料を、もう一度よく混ぜてから、回し入れ、ザッと混ぜ合わせて、塩、こしょうで味を調えて、火を止める。	○白菜を5cm幅に切り、軸は縦2cm幅、葉は大きければ切る。 ○しょうがの45gをおろし金ですりおろす。 ○ボウルにすりおろしたしょうがを入れ、鶏ミンチと塩小さじ1とを加え、水200ccを加えて、よく混ぜ合わせる。 ○鍋に白菜の軸と葉を順に入れ、水200ccとサラダ油大さじ4とを回しかけ、蓋をして、中火で5分間煮る。 ○○の鍋の蓋をとり、○の鶏ミンチを均一に回しかけて、みりん、薄口しょうゆ各大さじ2を加え、ひたひたになるまでさらに水を足し入れ、弱火にして10分ほど煮る。 ○しょうが15gをせん切りにする。 ○○の鍋にせん切りしたしょうがをちらして、火を止める。	○白ねぎをよく洗い、青い部分を含めて3～4cm長さに切る。 ○鍋にオリーブ油を入れて火にかけて熱くし、○の白ねぎを入れて、焼き目がつくまで炒める。 ○○の鍋の白ねぎに焼き色がついたら、水800ccと固形コンソメ2個を入れ、煮立たせる。 ○前の鍋のスープが煮立ったら、塩・こしょうを振り、好みでしょうゆをたらす。 ○○のスープを器に盛り分け、粗びき黒こしょうを振る。	②グリルを熱くする。 ⑥鶏ささ身の筋を抜き取り、塩と酒少々を振って、グリル、またはオーブン(220℃)で両面を薄く色づくまで焼く。 ⑬⑥のささ身の両面に焼き色がついたら、取り出して冷ます。 ○春菊の根を切り落とし、根元に切り目を入れて、ボウルの中でよく洗ったあと、ボウルの水につけておく。(途中、何度か水を取り替える) (26)⑬のささ身を手で細かく裂く。 (24)○の春菊をザルにあけ、水気を切っておく。 (28)大きめのボウルの中で、(b)のサラダ油、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、塩、こしょう、すりごまを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。 (29)(24)の春菊を4～5cm長さに切り、(26)のささ身と一緒にドレッシングのボウルに加え、ざっくりと混ぜ合わせて、器に盛る。