

プロッコリーの冷製豆乳スープ(4人分)	ごぼうと鶏肉のごまみそ煮(4=5人分)	豚肉と白菜のごまみそ煮(4人分)	春菊と鶏ささ身のサラダ(4人分)	鶏もも肉とれんこんの煮物(4人分)	鶏むね肉大1枚(360g)の煮込み(4人分)	豚団子と小松菜の甘辛煮(4人分)
<p>水 200cc 昆布 4g プロッコリー 160g じゃがいも 100g アボカド(完熟) 60g(中 1/2個分)</p> <p>(a) 塩 小ざし2かけ分 しょうが汁 2かけ分 白練りごま 大ざし1 みそ 大ざし2 みりんとろろ 大ざし1 酒 大ざし2、砂糖 大ざし2/3</p>	<p>ごぼう 大2本(400g) 鶏もも肉 1.5枚(500g) さやいんげん 10枚 しょうが汁 2かけ分 塩 小ざし1、しょうが汁 少々 白練りごま 大ざし1 みそ 大ざし2 みりんとろろ 大ざし1 酒 大ざし2、砂糖 大ざし2/3</p>	<p>豚ロース肉(切落し) 250g 白菜 1/4個(500g) 酒、みりん各 大ざし2 しょうが汁、片栗粉 各 大ざし1 赤ピーマン 1個 白ねぎ 1/4本、しょうが汁 1かけ 酒、しょうゆ、片栗粉 各 大ざし2 鶏がらスープの素 大ざし1 水 50cc ごま油 大ざし1 + 大ざし1 水溶き片栗粉 少々</p>	<p>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</p> <p>サラダ油 大ざし2 酢 大ざし2.5 しょうゆ 大ざし1.5 ごま油 大ざし1/2 砂糖 大ざし1/2 塩 小ざし1/2、しょうゆ 少々 すりごま 小ざし1/2</p>	<p>れんこん 240g 鶏もも肉大1枚(320g) しょうゆ 小ざし1.3 サラダ油 小ざし1.3 しめじ 120g 細ねぎ 4本(d) しょうゆ 大ざし4 みりん 大ざし1.3 大ざし2.5</p>	<p>鶏むね肉大1枚(360g) 塩 小ざし1/3 片栗粉 大ざし1.5 にんじ 1.5本(25g)(b) 水 300cc(c) みりん、しょうゆ各 大ざし1 チキンスープの素 小ざし1/4</p>	<p>豚ミンチ 360g 小松菜大1束(300g) 片栗粉、酒 各 大ざし1.5 ごま油 小ざし1.5 塩 小ざし1/3 水 240cc 糖、しょうゆ 各 大ざし2 にんにく 大1かけ サラダ油 小ざし1.5 ごま油 少々</p>
<p>①水 200cc に昆布4を浸けて2時間ほど置き、だしをとる。 ①鍋に湯を沸かす。(塩少々) ②プロッコリーを小さ目の一口大にほぐし、茎の部分は短冊に切る。 ③じゃがいもを皮をむき、小さ目の乱切りにする。 ④①の鍋の湯が沸いたら、プロッコリーを入れて茹で、ザルにとり、然に冷ます。(茹で汁は捨てない) ⑤④の鍋の湯を再び煮立て、じゃがいもを柔らかく茹でる。</p>	<p>①ごぼうを流水でざつと洗って、泥を落とす。だれで軽くすすいで、5cm長さの短冊に切らして、20分ほど茹でて、ザルに空ける。 ②しょうがをすりおろして、しょうが汁をつくる。 ③鶏肉の余分な皮と脂を取り除き、一口大に切って②のしょうが汁と(a)の調味料をもみ込む。 ④いんげんのヘタを取って、長さ半分に切る。 ⑤赤唐辛子の種を取って、一口切ります。 ⑥①の①のごぼうをめん棒で叩きつぶし、3分ほど加熱する。 ⑦①の①のじゃがいもを柔らかくしたら、取り出す。(煮汁は捨てないで置く) ⑧ミキサーにプロッコリー、じゃがいも、アボカドを入れ、(プロッコリーは飾り用に10片とっておく)、⑤の鍋の煮汁を20ccほど入れて、攪拌する。固形物が目立たなくなるまでよく混ぜる。混ぜるにいく時は、煮汁を足す。 ⑨④のジュースを⑤の鍋に入れて、弱火で2分ほど加熱し、味をみて、必要なら塩少々で味を調えて、冷ます。 ⑩②③のスープが冷めたら、煮付きの容器に入れ、冷蔵庫で保存する。</p>	<p>⑤白菜を洗って、葉と軸に切り分け、葉は4cm角、軸は3cm角に切る。 ⑥ピーマンを一口大に切る。 ⑦白ねぎを斜めに薄切りにする。 ⑧しょうがをよく洗って皮をむき、せん切りにする。 ⑨豚肉を一口大に切り、(b)の調味料をからめて下味をつける。 ⑩厚手の鍋を中火にかけ、⑧⑨⑩の豚肉を炒める。 ⑪⑩の豚肉の色が変わったら、いったん取り出す。 ⑫器に(c)の調味料を合わせる。 ⑬⑪の鍋にごま油 大ざし1を入れ、白ねぎとしょうがのせん切りを加えて、弱火で香りが出るまで炒める。 ⑭⑬の鍋に白菜の軸の部分とピーマンを入れ、強火で炒め、白菜がしんなりしたら、(c)の調味料を加えて、2〜3分煮る。 ⑮⑭の鍋に白菜の葉の部分を加え、豚肉を戻し入れて、3〜4分煮る。 ⑯片栗粉 大ざし1に水 大ざし2を加えて水溶き片栗粉をつくり、⑮に加え、手早く混ぜて、火を止めて、器に盛り分ける。</p>	<p>②③の春菊をザルにあげ、水気を切っておく。 ④③のささ身を手で細かく裂く。 ⑤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、ドレッシングを作る。 ⑥(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て、ざつくりと混ぜ合わせる。 ⑦器にしょうゆ 大ざし4とみりん 大ざし1.3を入れて、よく混ぜる。 ⑧⑨のフライパンにれんこんが半透明になったら、⑦の調味料を加えて混ぜ、汁がほとんどなくなったら、みりん 大ざし2.5を回しかけて、からめ、細ねぎを加えて、サッとして混ぜて、火を止める。</p>	<p>②れんこんの皮をむき、小ざめの一口大の乱切りにする。 ③しめじの根元を切り落として、根元を切り、細ねぎの根元を切り落とす。 ④鶏もも肉の余分な脂をとって、一口大に切り、器に入れて、しょうゆ 小ざし1.3をもみ込ませる。 ⑤フライパンを中火にかけて、④を入れて、並べ入れ、器に焼かす。 ⑥鶏肉に焼かす目がついたら、上下を返して、反対側も焼く。 ⑦れんこんを加えて、炒め合わせ、さらに、しめじを加えて、炒め合わせる。 ⑧器にしょうゆ 大ざし4とみりん 大ざし1.3を入れて、よく混ぜる。 ⑨⑩のフライパンにれんこんが半透明になったら、⑧の調味料を加えて混ぜ、汁がほとんどなくなったら、みりん 大ざし2.5を回しかけて、からめ、細ねぎを加えて、サッとして混ぜて、火を止める。</p>	<p>①小松菜を振り洗したあと、根元を切り落とし、根元3〜4cm に十字に切り目を入れ、水につける。 (砂粒が1粒も出ないようにするまで、何度か水を替える) ②①の小松菜の砂が出なくなったら、水を切り、5cm長さに切って、軸と葉に分ける。 ③にんにくを薄切りにする。 ④ポワールに豚ミンチと(b)の調味料を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。 ⑤手を水で濡らし、④を16等分にしたあと、丸めて、少し平らにする。 ⑥フライパンを中火にかけて、⑤を1.5を並べ入れ、1〜2分間焼く。 ⑦こがりと焼き色がついたら、上下を返し、反対側をサッとして焼いて、火を止め、フライパンの余分な脂を拭き取る。 ⑧⑨のアバコドに(c)の水と調味料を加えて混ぜ、強めの中火で煮立ったら、⑦のれんこんと小松菜の軸を加えて煮る。 ⑩小松菜の軸が透き通って、上下を返し、ごま油少々を加えて、火を止め、ごま油少々を回しかけ、さつと混ぜる。</p>	<p>①小松菜を振り洗したあと、根元を切り落とし、根元3〜4cm に十字に切り目を入れ、水につける。 (砂粒が1粒も出ないようにするまで、何度か水を替える) ②①の小松菜の砂が出なくなったら、水を切り、5cm長さに切って、軸と葉に分ける。 ③にんにくを薄切りにする。 ④ポワールに豚ミンチと(b)の調味料を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。 ⑤手を水で濡らし、④を16等分にしたあと、丸めて、少し平らにする。 ⑥フライパンを中火にかけて、⑤を1.5を並べ入れ、1〜2分間焼く。 ⑦こがりと焼き色がついたら、上下を返し、反対側をサッとして焼いて、火を止め、フライパンの余分な脂を拭き取る。 ⑧⑨のアバコドに(c)の水と調味料を加えて混ぜ、強めの中火で煮立ったら、⑦のれんこんと小松菜の軸を加えて煮る。 ⑩小松菜の軸が透き通って、上下を返し、ごま油少々を加えて、火を止め、ごま油少々を回しかけ、さつと混ぜる。</p>