



豚肉と春野菜の赤みそ炒め



【材料】4人分

- ・豚肉・・・・・・・・・・140g
- ・ゆでたけのこ・・・・・・・・72g
- ・たまねぎ・・・・・・・・80g
- ・しめじ・・・・・・・・48g
- ・グリーンアスパラ・・・・40g
- ・にんにく・・・・・・・・2g
- ・しょうが・・・・・・・・2g
- ・油・・・・・・・・6g
- ・赤だしみそ・・・・・・・・4.8g
- ・砂糖・・・・・・・・4.8g
- ・酒・・・・・・・・6g
- ・こいくちしょうゆ・・・・3g
- ・中華スープの素・・・・0.8g
- ・かたくり粉・・・・・・・・1.2g
- ・水・・・・・・・・少々
- ・ごま油・・・・・・・・1.6g

【下処理】

- ・ゆでたけのこ・・・線切りして、ゆでる
- ・たまねぎ・・・薄切り
- ・しめじ・・・石づきをとり、子房にわける
- ・グリーンアスパラ・・・根元の皮の固い部分は、ピーラーでむき、3cm長さの斜め切りにして、ゆでる
- ・にんにく } みじん切り
- ・しょうが }



【作り方】

- ① 油でにんにく、しょうがを炒め、豚肉を加え、強火で炒め、たまねぎ、しめじ、たけのこを加えてさらに炒める。
- ② ①に赤だしみそ、酒、砂糖、中華スープの素を入れて調味する。
- ③ ②にこいくちしょうゆを加え、グリーンアスパラを入れて、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。



レーズンスコーン



【材料】(15個分)

- ・卵・・・・・・・・・・1個
- ・牛乳・・・・・・・・・・105g
- ・ホットケーキミックス・・・・450g
- ・無塩バター・・・・・・・・105g
- ・干しぶどう・・・・・・・・90g

【下処理】

- ・卵・・・割ってほぐす
- ・無塩バター・・・1cm角に切り、冷やしておく
- ・干しぶどう・・・熱湯に通す

【作り方】

- ①ホットケーキミックス、無塩バターを手でぼろぼろになるまで合わせる。
- ②卵、牛乳を加えて木べらでよく混ぜ合わせる。
- ③干しぶどうを加えて、生地を折りたたむようにしてまとめ、1人分の大きさに丸める。
- ④天板に並べ、200℃で10～15分焼く。

