

豚肉と春野菜の赤みそ炒め



【材料】4人分

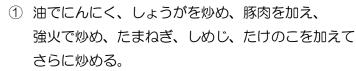
・豚肉・・・・・・140g
・ゆでたけのこ・・・・・72g
・たまねぎ・・・・・・80 8
· しめじ・・・・・48 g
• /ブリーンアフパラ • • • 4 O s

- ・にんにく・・・・・・2 g
- ・しょうが・・・・・・2g
- ・赤だしみそ・・・・・4. 8g -・_{砂糖・・・・・・}4. 8g
- ·洒••••
- ・こいくちしょうゆ・・・・3g
- 中華スープの素・・・・O. 8g
- -・かたくり粉・・・・・1. 2g
- ・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
- り 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】



- 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)

· 呵· · · ·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	1個
牛乳・・	•	•	•	•	•	•	•	•	•	1	Ο	5 g
ホットケーキミックス	•	•	•	•	•	•	•	•	•	4	5	0 g
無塩バター	•	•	•	•	•	•	•	•	•	1	Ο	5 g
											_	_

【下処理】

- ・卵・・・割ってほぐす
- ・無塩バター・・・1 cm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、無塩バターを手でぽろぽ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干しブドウを加えて、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。

