

# 厚揚げとキャベツの回鍋肉

【材料】4人分

- ・豚肉・・・・・・・・・・80g
- ・厚揚げ・・・・・・・・・・200g
- ・キャベツ・・・・・・・・・・80g
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・40g
- ・にんじん・・・・・・・・・・60g
- ・ピーマン・・・・・・・・・・20g
- ・油・・・・・・・・・・4g
- A { ・赤だしみそ・・・・・・・・・・8g
- ・砂糖・・・・・・・・・・8g
- ・清酒・・・・・・・・・・6g
- ・こいくちしょうゆ・・・・・・・・4g
- ・ごま油・・・・・・・・・・2.8g

【下処理】

- ・厚揚げ・・・熱湯を通し、油抜きし、  
2cm×2cmのさいの目切り
- ・キャベツ・・・2cmの角切り
- ・たまねぎ・・・角切り
- ・にんじん・・・短冊切り
- ・ピーマン・・・角切り



【作り方】

- ①油を熱し、豚肉を炒める。
- ②たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンを加え炒め、厚揚げを加えてさらに炒める。
- ③Aを加えて調味し、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。



# ひじきとツナ、コーンの煮物

【材料】4人分

- ・まぐろ油漬け（缶詰）・・・60g
- ・干しひじき・・・・・・・・・・12g
- ・コーンホール（缶詰）・・・40g
- ・グリーンピース（冷凍）・・・6g
- ・煮干しだし・・・・・・・・・・120g
- ・煮干し（だし用）・・・・・・・・8g
- ・本みりん・・・・・・・・・・6g
- ・濃口醤油・・・・・・・・・・6g

【下処理】

- ・煮干し（だし用）・・・さっと水洗いし、  
ゴミを取り、水に浸し、だし汁をとる
- ・まぐろ油漬け（缶詰）・・・缶を消毒し、  
油切りし、ほぐす
- ・干しひじき・・・水で戻したあと、5分ゆでる
- ・コーンホール（缶詰）・・・缶を消毒し、汁をきる
- ・グリーンピース（冷凍）・・・ゆでる

【作り方】

- ① だし汁、本みりん、濃口醤油を合わせ、煮立てる。
- ② ①にゆで戻したひじきを入れて、味をなじませ、まぐろ油漬け、コーンを入れて、一煮する。
- ③ グリーンピースを入れ、火を通す。

