



白菜の辛子 マヨ和え

材料＜4人分＞

白菜 240g
人参 40g
椎茸 40g

調味料

マヨネーズ 40g
しょうゆ 20cc
かくし味 8cc
和辛子 少々

作り方

①白菜は一口大、に
人参・椎茸はスライ
スしてゆでる（白菜
のゆで過ぎに注意）

②和辛子は水で溶い
て練っておく

③マヨネーズ・しょ
うゆ・かくし味を混
ぜ、味を見ながら②
を入れる

④水気を切った野菜
に③を合わせる



ふろふき 大根

材料＜4人分＞

大根 320g

※オクラか万能ネ
ギ（インゲンでも
可）

調味料

味噌 45g
砂糖 27g
みりん 18g

作り方

①大根を輪切り、面取
りをしてだし汁でやわ
らかくなるまで煮る

②"ふろふき味噌"少々
ねっとりするまで煮詰
める

③器に大根を置き、ふ
ろふき味噌をたっぷり
かけ（オクラなど）添
える

※揚げたナスや焼き豆
腐などに味噌をかけて
も美味しいです！



豚肉の 柳川風

材料＜4人分＞

豚肩ロース 200g
（豚切り落とし）
ごぼう 40g
長ネギ 40g
卵 3個
万能ネギ 適量

調味料

水 240cc
かつおだし 3g
味どうらく 50cc
みりん 12cc
砂糖 12g
酒 9cc

作り方

①ごぼうはさがきに
して、長ネギはスライ
スする

②豚肉・ごぼうを煮る

③肉がやわらかくなっ
たら長ネギを入れ、味
がしみたら卵でとじる

④万能ネギを散らす



ホッケの 粕焼き

材料＜4人分＞

ホッケ 4切

調味料

酒粕 80g
酒 40g
塩 4g
みりん 8cc
砂糖 5g
味噌 18g



作り方

①ホッケに混ぜ合わせ
た調味料★を1切ずつ
に塗り、半日～1日漬
けておく

②焼く前に軽く酒粕を
ふき取る

③焦げやすいので注意
して焼く

