



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)

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>

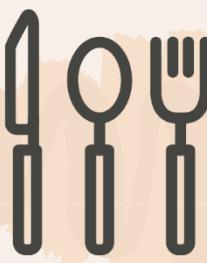
豚肩ロース	200g
(豚切り落とし)	
ごぼう	40g
長ネギ	40g
卵	3個
万能ネギ	適量

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
-----	----

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

調味料

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

