

# 豚肉の照り焼きとキャベツの千切り・しめじと玉ねぎの米粉スープ・米粉ぜんざい・カズの寒桜漬

平成 24 年 3 月 10 日 (土)



## 豚肉のてい焼きとキャベツの千切り

< 材 料 > 4 人分

- ・豚ばら肉ブロック 500g
- ・キャベツ 1/2 個
- ・めんつゆ 適量
- ・砂糖 適量

(付け合せは、キャベツの千切りでも、蒸煮キャベツでも可)

## 作 り 方

- ① 豚ばら肉ブロックを、厚さ 5~6mm 位に切る。1 人前 4~5 切れにする。
- ② めんつゆと砂糖を混ぜたものに、切ったばら肉を漬ける。時間は 30

分位。

- ③ キャベツを千切りにする。切ったキャベツを器に盛る。
- ④ 漬けたばら肉をフライパンで焼く。焼きあがったら器に盛って出来上がり。

### しめじと玉ねぎの米粉スープ

< 材 料 >	4人分
・玉ねぎ	1個
・しめじ	1パック
・米粉	大さじ1杯
・鶏ガラスープの素	適量
・塩	適量
・黒コショウ（荒挽き）	適量
・サラダ油	適量

### 作 り 方

- ① しめじを適当な大きさにほぐす。次に玉ねぎをスライスする。
- ② 鍋にサラダ油を大さじ1杯入れ、玉ねぎ、しめじを入れ炒める。
- ③ 鶏ガラスープの素とお湯を鍋に入れ、塩、コショウで味を整える。
- ④ 次に、米粉大さじ1杯を水100ccに溶かし、野菜が煮えたら鍋の中に入れ、よくかき混ぜる。
- ⑤ もう一度、味を整えて出来上がり。

### 米粉ぜんざい

< 材 料 >	4人分
・米粉	100g
・小豆（市販の物でも可）	

### 作 り 方

- ① 米粉100gをぬるま湯で溶き、耳たぶより少しやわらかい位にこねる。
- ② 12個に分けて米粉を丸め、中をくぼませる。
- ③ 沸騰した鍋に米粉を入れ、浮き上がったら網のお玉ですくう。
- ④ 煮た小豆の鍋に入れ、小豆と絡ませて出来上がり。

### かぶの寒糰

< 材 料 >

- ・かぶ
- ・寒糍

作 り 方

- ① かぶを適当な大きさに切る。切ったかぶをボールに入れる。
- ② 寒糍を適量ボールに入れ、よくかき混ぜる。混ぜたら上に重しを置くとよい。