

# 1月 料理講座 レシピ



Food Menu	
●	ねぎゴマごはん
●	豚肉とキノコの しぐれ煮
●	白菜と厚揚げの ゴマみそ煮

## ■ ねぎゴマごはん ■

材料(4人分)

米…2合    ねぎ…2本    ゴマ油…小さじ2    塩…少量    しょうゆ…小さじ2  
いり白ゴマ…大さじ3

～作り方～

- ① 米を洗い普通に炊く。
- ② ねぎは薄い小口切りにし、ボールに入れてゴマ油を加えて軽くもみ込み、塩と醤油も加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②にご飯を加えて混ぜ合わせ、ゴマをふり入れて混ぜ合わせる。

## ■ 豚肉とキノコのしぐれ煮 ■

材料(4人分)

豚肉(薄切り)…300g<sup>2</sup>    しめじ…2パック    A(砂糖…大さじ2、醤油・酒…大さじ4)  
しょうが…1袋    かつお節…小袋2袋

～作り方～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、しめじは根元を切って小房に分け、しょうがは千切りにする。
- ② 豚肉とAをフライパンに入れて、混ぜながら火にかけ、豚肉にほろ火が通ったら、しめじを混ぜ合わせて煮る。
- ③ しめじがしんなりし、ほろ汁気がなくなったら、しょうがを入れてサッと混ぜ合わせ、最後にかつお節を混ぜる。

## ■ 白菜と厚揚げのゴマみそ煮 ■

材料(4人分)

白菜…500g<sup>2</sup>    厚揚げ…2枚    だし汁…11/4カップ    酒…大さじ2    みりん…小さじ4  
みそ…大さじ2    すり白ゴマ…大さじ2

～作り方～

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、厚揚げは熱湯に通してペーパータオルで水分と油分をふき取り、一口大に切る。
- ② なべに白菜とだし汁を入れ、蓋をしたら7～8分煮、厚揚げと酒を加えて強火で汁気が少しなくなるまで煮る。
- ③ みそをみりんごと混ぜ合わせたものに加えて、一煮立ちさせたら火を止め、ゴマを混ぜる。