

3月
料理講座
レシピ



■エビと青梗菜の豆乳煮

材料(4人分)

青梗菜・・・300g (塩・小さじ1 サラダ油・小さじ2)
むきエビ・・・200g (酒・小さじ2 塩・少量)
エリンギ・・・1パック
しょうが・・・1かけ
ごま油・・・大さじ2
豆乳・・・1/2カップ

A(水・1カップ 酒・小さじ2 顆粒スープの素・小さじ1 砂糖・小さじ1 塩・小さじ1/2)

練り白ごま・・・小さじ4

B(水、片栗粉・大さじ2)

～作り方～

- ①青梗菜は3cm長さに切り、軸は縦6～8等分に切り、塩、油を加えた熱湯でゆで、ざるにあげる。
- ②エビは背わたを除き、酒、塩をふり、エリンギは長さを半分にし、手で縦に細かく裂き、しょうがはせん切りにする。
- ③なべにごま油、しょうがを入れて中火で熱し、エビを加えて色が変わるまでいため、エリンギを加えて全体に油がまわるまでいためる。
- ④Aを加え、煮立ったら豆乳と練りごまを混ぜて加え、再び煮立ちかけたら混ぜ合わせたBを加えてとろみをつけ、①を加えてひと煮する。

■わかめとこんにゃくの香味みそあえ

材料(4人分)

乾燥わかめ・・・8g
こんにゃく・・・1丁
ピーマン・・・3個

A(みそ・大さじ1/2 すり白ごま・大さじ2 ねぎのみじん切り・10g 砂糖・小さじ1 一味とうがらし・少量)

～作り方～

- ①わかめは水でもどして一口大に切り、こんにゃくは薄切りにしてから斜め半分に切ってゆで、ピーマンは種を除きざっとゆでて細切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせて①をあえる。

■粉吹き芋のおかか風味

材料(4人分)

じゃが芋・・・600g A(醤油・小さじ4 砂糖・小さじ2)
かつお節・・・小袋1袋

～作り方～

- ①じゃが芋は皮をむき一口大に切って水にさらしてからやわらかくゆで、湯をきる。
- ②①のなべにAを加えて火をかけ、なべを揺すって芋をくずしながら汁けをとばし、かつお節を加えて混ぜる。