

高野豆腐の肉巻き

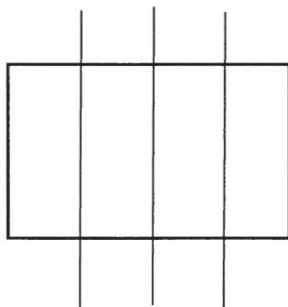
～材料～ 4人分

高野豆腐 3枚
大葉 12枚
豚ロース薄切り肉 12枚
片栗粉 適量
油 適量

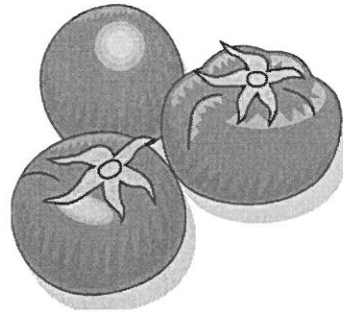
★たれ
砂糖 大さじ1
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
醤油 大さじ3

～作り方～

- ①高野豆腐をたっぷりの水で戻し、4等分にカットする。
(水気をよくしぼる)
- ②①に大葉を巻きその上から豚肉で巻く。
全体に片栗粉をまぶす。
- ③たれの材料は合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤肉の色が変わったら弱火にし、たれを入れからめる。



新玉ねぎのサラダ ～アイスプラントを添えて～



～材料～ 4人分

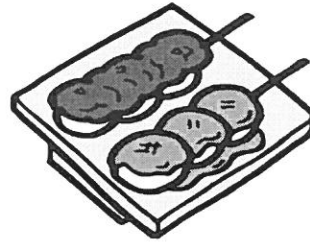
トマト（中玉） 4個
新玉葱 1個
アイスプラント 1パック

★ドレッシング
オリーブ油 大さじ2
りんご酢 大さじ2
砂糖 小さじ1
塩・胡椒 少々

～作り方～

- ①鍋にお湯をわかす。トマトはヘタをくりぬき、包丁で十字に切り込みを入れる。沸騰した鍋に入れ、すぐに冷水にとり皮をむき、くし型に切る。
- ②新玉葱は薄くスライスし、バットにひろげておく。
アイスプラントは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ③ドレッシングの材料をよく混ぜる。
- ④器にトマト、玉葱、アイスプラントを盛り食べる時にドレッシングをかける。

くるみだんご



～材料～ 4人分

白玉粉 120g
水 100cc (目安)

★くるみあん
くるみ 40g
砂糖 大さじ2
水 大さじ3
醤油 大さじ1/2

～作り方～

- ①鍋にお湯をわかす。ボールに白玉粉を入れ、水を少しづつ加え耳たぶくらいのやわらかさにこね、団子を作る。
- ②①の団子を真ん中を軽くへこませ、熱湯に入れる。団子が浮いてきたら2～3分ゆでて水にとり、ざるにとって水気をきる。
- ③くるみはフライパンでから炒りし、すり鉢ですりつぶす。さらに砂糖、水、醤油を加えてすり混ぜる。
- ④器に団子を盛り、③のくるみあんをかける。