

しいたけ陣笠煮

【材料】3人分

- ・しいたけ 9個
- ・豚ミンチ 300g
- ・長ねぎ 1本
- ・生姜 10g
- ・片栗粉 大2
- ・しょうゆ 大1
- ・塩コショウ 少々
- ・小麦粉

- ◎ {
 - ・上白糖 大1
 - ・酒 大1
 - ・みりん 大1
 - ・しょうゆ 大2
 - ・水 100cc
 - ・顆粒だしの素 小2
 - ・片栗粉

【作り方】

- ① 長ねぎと生姜のみじん切りに豚ミンチ、しょうゆ、塩コショウ、片栗粉を合わせてこねる。
- ② しいたけの軸を取り、裏側に小麦粉をまぶす。
- ③ ②に①を詰めて両面を焼く。焦げ目がついたところで◎調味料を入れ、火が通るまで煮る。
- ④ 片栗粉でとろみをつける。



レンチン三色白和え

【材料】3人分

- ・豆腐 1/2丁
- ・ごぼう 10cm
- ・にんじん 20g
- ・ほうれん草 1/4束

- ◎ {
 - ・上白糖 大1
 - ・しょうゆ 小2
 - ・すりごま 大1
 - ・顆粒だしの素 小1



【作り方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーに包み、レンジで1分水切りし、スプーンですり潰す。
- ② ごぼう、にんじんは千切りし、ほうれん草は3cmに切る。全てラップに包んでレンジで2分加熱する。
- ③ ①、②、◎調味料を混ぜ合わせる。

レンチン落とし卵の味噌スープ

【材料】1人分 (1人分ずつ作る)

- ・卵 1個
- ・味噌 小1
- ・水 150cc
- ・ほうれん草 適量
- ・顆粒だしの素 少々

【作り方】

- ① 水、味噌、顆粒だしの素を器に入れ、かき混ぜておく。
- ② ①にほうれん草、卵を落とし入れる。黄身につまようじで穴をあける。
- ③ 軽くラップをしてレンジで2分加熱する。

