

新しいかのサッと炒め

<材料>

いか	3ばい
パプリカ	1/2コ
ピーマン	1コ
たまねぎ	1/4コ
にんにく	1かけ
赤とうがらし	1本
油	大さじ1
焼き塩	ひとつまみ
白こしょう	適量
白ワイン	大さじ1



<作り方>

- 1 いかは、内臓ごと足を抜き、胴は軟骨を除いて、3センチ幅の輪切りにする。
足は、内臓・目・口などを除き 水洗いをして、水気をきっておく。
- 2 パプリカとピーマンは、縦半分に切り、ヘタと種を取って5~8ミリ幅に切る。
- 3 たまねぎは、スライスする。
- 4 フライパンに油、スライスしたにんにく、赤とうがらしを入れ中火で熱し、
にんにくが香ばしくなったら、にんにくと赤とうがらしを取り出し、3のたまねぎを炒める。
- 5 たまねぎに火が通れば、2を加え 焼き塩、白こしょう、1のいかを入れ炒める。
そして、白ワインを加え1分ほど炒めたら 出来上がり♪

かぼちゃのひき肉包み

<材料>

かぼちゃ	1/8コ
合いびき肉	100g
牛乳	適量
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	少々

【水溶きかたくり粉】

かたくり粉	大さじ1
水	大さじ1



<作り方>

- 1 かぼちゃは、種と皮を除き 一口ほどの大きさに切る。
そして、器に入れ、水を少々加えたあとに、
ラップをして、600Wの電子レンジで約6分加熱する。
- 2 1のかぼちゃは、やわらかくなったらボールなどに移しつづす。
(かぼちゃの水分が足りない場合は、牛乳を適量加えペースト状にする。)
- 3 鍋に合いびき肉、濃口しょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れ、
よく混ぜあわせてから、中火にかけ炒める。
- 4 3の合いびき肉に火が通り、色変わりすれば、
水溶きかたくり粉を少量に分けて加え、火を止める。
- 5 小さなボールにラップをかぶせ、2でつぶしたかぼちゃを入れ、中央を凹ませる。
そこに4の合いびき肉を包むように入れ、茶巾形に絞って形を整えたら完成♪

鶏ムネ肉の 白いお皿

<材料>

鶏むね肉	1枚
長ねぎ	1/2本
山芋	1/2コ
白みそ	大さじ1
練りごま	大さじ2
日本酒	大さじ2



<作り方>

- 1 鶏むね肉の皮を取り除き、3等分に切る。
- 2 水200mlと焼き塩 小さじ1を混ぜ合わせた塩水を作り、1の鶏むね肉を15分~20分浸しておく。
(※この塩水の濃度が、鶏むね肉を美味しくするポイント)
- 3 長ねぎは、1センチ幅、山芋は、皮をむき5ミリ幅に切る。
- 4 フライパンにお湯を沸かし、耐熱皿などを入れ2の鶏むね肉、3の長ねぎ、山芋を並べフタをして4分~5分ほど蒸す。
(※蒸し器等を使うなど、ご家庭で調整してください。)
- 5 鍋に白みそ、練りごま、日本酒を入れて、混ぜ合わせ中火に1分ほどかける。
- 6 器に4を盛り、5のソースをあしらったら完成！！