

はまぐりのお粥

<材料>

はまぐり (砂抜きしたもの)	8個
米	1/2合
水	1,200ミリリットル
昆布	15×15センチ角
焼き塩	2つまみ
ブロッコリー (小房に分けたもの)	1房
白菜(芯の部分)	4~5枚



<作り方>

- 1 鍋に洗った米、水、昆布、はまぐりを入れてふたをし、強火にかける。
- 2 はまぐりが開いたら身が固くならないよう一度取りだし、中火に落としてさらに炊く。アクが出たら取り除く。
- 3 鍋を火にかけてから12~13分したら昆布を取り出し、弱めの中火でさらに10分ほど炊く。
- 4 ブロッコリーと白菜を細かく刻んで、3の鍋に加えさらに煮込む。
- 5 とろみが出てきたら味をみて、足りなければ焼き塩を加えて味を整えてから、2で取り出しておいたはまぐりを鍋に戻す。はまぐりが温まったら器に盛って出来上がり。

豚肉のくるくる焼き

<材料>

豚バラ肉	8枚
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ2

【合わせ調味料】

マーマレード	大さじ3
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1



<付け合わせ>

ブロッコリー	6房
(小房に分けたもの)	
焼き塩	少々
りんご	1個
バター(食塩不使用)	大さじ1

<作り方>

- 1 豚バラ肉を広げてハケで片栗粉を薄くつけ、端からくるくるとしっかり巻く。
巻いた肉の外側にも片栗粉をつけておく。
- 2 合わせ調味料の材料をすべて混ぜ合わせておく。
- 3 付け合わせのブロッコリーは小房に分けて塩をふり、蒸し器で7~8分蒸す。
- 4 りんごは8等分のくし形に切り、フライパンにバターを溶かして色よく焼く。
- 5 別のフライパンにサラダ油を熱し、1で巻いた豚バラ肉を並べて落としぶたをして中火で焼く。途中で様子を見ながら、巻いた肉の表面全体に焼き色をつける。
- 6 5のフライパンの余分な油をふき取り、2の合わせ調味料を加える。
肉の表面全体に照りが出るまで合わせ調味料を絡める。
- 7 皿に3のブロッコリー、4のりんご、6の肉を盛りつけて、フライパンに残ったたれをかけたら出来上がり。

白菜としらすの柚子サラダ

<材料>

白菜（芯の部分）	3～4枚
しらす	30グラム
油揚げ	1枚
柚子	1/2個
しょうゆ	小さじ1



<作り方>

- 1 白菜は横に5ミリ幅の細切りにする。
- 2 油揚げは両面を焼いて、白菜と同じくらいの幅に切る。
- 3 柚子の皮（少々）を千切りにする。
- 4 1から3をボウルに入れて、しらすと柚子の果汁をしぼり、しょうゆを加えて混ぜ合わせたら出来上がり。