



長いもと海老の混ぜご飯

【材料】2人分

ごはん	180g	洗って、ザルに上げておく
長いも	80g	皮をむいて、1cmの角切りにする
むき海老	60g	酒をふって手でもみも、水洗いし、1cm幅に切る
・酒	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
三つ葉	6本	5mm長さに切る

【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、海老を色づくまで炒め、さらに長いもを加え炒める。
- ② 炊き上がったごはんに、①と刻んだ三つ葉を加え、混ぜ合わせる。



豚肉ともやしの豆乳しゃぶしゃぶ

【材料】2人分

豚薄切り肉	80g	
もやし	100g	さっと水洗いし、ざるに取り、水気を切る
にら	40g	3cm長さにきる
しめじ	40g	石づきを除き、手でほぐす
にんじん	30g	長さ4cm、厚さ2mmの短冊切る
長ねぎ	30g	斜め薄切りにする
豆乳	1カップ	
顆粒だし	小さじ1	※液体の白だしでも可
しょうゆ	小さじ1	
※赤唐辛子(輪切り)	1/2本分	お好みで

【作り方】

- ① にんじんをラップで包み、電子レンジで加熱(600W:50秒)する。
- ② 鍋に豆乳、顆粒だし、しょうゆを入れ、もやし、にら、しめじ、長ねぎ、にんじんを入れる。
上に豚肉を広げてのせる。
※お好みで赤唐辛子を加えてもよいでしょう。
- ③ 火にかけて、ふたをして蒸し煮にする。
豚肉に火が通れば、彩りよく器に盛る。



さつまいもとじゃこのおろし和え

【材料】2人分

さつまいも	80g	よく洗って、1cmの角切りにする
ちりめんじゃこ	8g	
大根	80g	おろしてざるに取り、水気を切る
ぽん酢	小さじ1	
揚げ油	適量	

【作り方】

- ① 揚げ油を中心にかける。さつまいもを160℃の油でじっくり揚げる。
(泡が少なくなればOK)
- ② ボウルに、油を切った①、ちりめんじゃこ、大根おろし、ぽん酢を入れる。さっと和えて、器に盛る。



ホワイトチョコのやわらか蒸しパン

【材料】2人分

小麦粉(薄力)	50g	
砂糖	大さじ1・1/2	
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
ホワイトチョコレート	20g	刻んで湯せんにかけて溶かす
牛乳(豆乳でも可)	50ml	
プレーンヨーグルト	大さじ2	

【作り方】

- ① ボウルに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れ、泡だて器でよく混ぜる。牛乳、ヨーグルトを加え、さらに混ぜる。
- ② 溶かしたホワイトチョコレートをゴムベラでなめらかにし、①に加える。
- ③ プリンカップ(または薄手の湯飲み茶碗)にペーパーカップを敷く。型の8分目まで生地を入れ、フライパンに並べ、水を1cmの深さまで注ぎ入れ、火にかける。
- ④ 沸騰すれば、キッチンペーパーでふたをし、強火で10分蒸し上げ、網にのせて冷ます。