

## 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜



### 材料 (2人分) ※イカは事前解凍

白菜	1/4 個
豚肉	100g
A.塩コショウ(豚肉の下味用)	少々
A.片栗粉(豚肉の下味用)	大さじ 1
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/2 個
椎茸	4個
しめじ	1/2 株
イカ	適量
うずらの卵	6 個
水	1 カップ
★鶏ガラだしの素	小さじ 1 強
★砂糖	小さじ 1
★醤油	小さじ 1
★酒	大さじ 1
水溶き片栗粉(水、片栗粉)	各大さじ 1
塩コショウ	少々
ごま油	大さじ 1

### 作り方

- ①玉ねぎは半分に切ってスライス  
にんじんは3等分にし半分に切り短冊切り  
椎茸はヘタを取り、薄切り  
白菜は適度なサイズに切る  
うずらの卵は湯にかけておく。  
豚肉は A の調味料で下味をつけておく。
- ②フライパンにごま油を入れて強火で熱し、下味をつけた豚肉を炒めていく。  
火が通ったら一旦皿に取り上げる。

- ③豚肉を取り上げたフライパンに玉ねぎを入れ炒めていく。
- ④玉ねぎが飴色になるまで炒めたら、人参を入れさっと火を通し、イカ、椎茸、しめじを入れて強火で火を通していく。
- ⑤次に白菜と 2 で取り上げた豚肉を入れて、全体がしなっとなるくらいまで炒めたら塩コショウをする。
- ⑥次に、水と★印の調味料、うずらの卵を入れて2分程強火で炒めていく。  
全体に火が通ったら、一旦火を止めて水溶き片栗粉を入れて混ぜ、最後に強火でトロミがつくまで火を通したら出来上がり♪



## <豆腐とえのきと玉子の中華スープ>



### 材料 (8人分)

絹ごし豆腐	1パック
卵	4個
えのき	2袋
チューブ生姜	適量
A 水	150cc × 人数
A 鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
A オイスターソース	小さじ1と1/2
胡椒	適量
片栗粉	大さじ2と小さじ2
水	大さじ5と小さじ1

### 作り方

- 1 片栗粉に水を加え水溶き片栗粉を用意しておく。えのきは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に A を入れ中火にかけ沸騰したらえのきと生姜を入れる。えのきが煮えたら豆腐をスプーンで大きめにすくい鍋に加える。
- 3 煮たったら火を止め水溶き片栗粉を加えよく混ぜる。弱火で2.3分煮る。
- 4 溶き卵を加え、火を止める。予熱で卵に火を通す。胡椒を加えて出来上がり。

## <ゆかりご飯>

炊きあがった白米にゆかりを混ぜて頂きます♪



# 冬野菜のおでん&炊き込みご飯

## 材料



### <冬野菜のおでん>

材料	4人分
大根	8cm分
ブロッコリー	1/3房
れんこん	8cm分
がんも	4個
厚揚げ(三角)	4枚
ごぼ天	4個
焼きちくわ	2本
こんにゃく	2/3枚
卵	4個
★水	900ml
★和風顆粒だし	大さじ1
★塩	小さじ1/2
★薄口醤油	大さじ3
★みりん	大さじ2
★砂糖	大さじ1/2
★酒	100ml
★だし用昆布	10cm

### <炊き込みご飯>

材料	分量
炊き込みご飯の素	3合で1パック
米	人数分×0.6合

## 作り方

### 【準備】

\*人数分のお米をとぎ（とぎ汁は捨てない！）

炊き込みご飯の素を使ってごはんを炊く。

\*湯を沸かし、卵をゆでておく。（10分間）

\*こんにゃく下茹で用のお湯を沸かしておく。

#### ①下準備をする

▶大根、れんこんの皮をピーラーを使ってむく。  
その後、それぞれ以下の方法で切る。

\*大根 …厚さ2cmの輪切りにして十字に切り込みを入れる。

\*れんこん…厚さ2cmの輪切りにして水にさらしておく。

- ▶こんにゃくは、格子状に隠し包丁を入れ、6等分に切る。（別紙写真参照）
- ▶ブロッコリーの軸を切り落とし、房の部分をやや大きめに切り分ける。
- ▶焼きちくわは、斜めに2等分にする。
- ▶★印の調味料を鍋に入れておく（加熱しない！）  
昆布は表面を濡らしたふきんで拭いて入れる。
- ▶ゆで卵を水にさらし、冷めたら殻をむく。

②米のとぎ汁で大根を下茹でする。

（大根が透明になるまでゆでる）

③こんにゃくを熱湯で2～3分下茹でする。

④2と3をだし汁が入った鍋に入れ、大根の色が変わるまで待つ。

⑤ブロッコリーを皿に入れ、ふんわりラップをかけ、1株あたり3分600Wで加熱する。

⑥4の鍋に、まず【卵、れんこん、厚揚げ】を入れた後、その他の具材、最後にブロッコリーを入れアルミ箔で落し蓋をして煮込む。

※目安：沸騰した後、30分間くらい



★出来上がりイメージ

（具材は実際と少し異なります）