

レバニラ (豚ニラ) & 中華スープ

<準備>炊飯・・・0.7 合×人数 鍋にスープ用の湯を沸かす・・・150 c c ×人数
レバーを、紹興酒 1 本全量に浸す。

レバニラ(豚ニラ) 1人前

A 肉の下味

A 醤油	小 1/3
A 片栗粉	適量

※A は混ぜないで
別々に準備

B 薬味

B 長ねぎ	少々
B にんにくチューブ	小 1/3
B しょうがチューブ	小 1/3
B 豆板醤	小 1/3

C 調味液

C 紹興酒	大 1/3
C 醤油	大 1/3
C 砂糖	大 1/3
C 花椒	小 1/3
C 鶏がらスープの素	小 1/3

食材

鶏レバー (豚肉)	75 g
にら	1/4 束
もやし	1/4 袋

肉の加熱用

サラダ油	適量
------	----



D 水溶き片栗粉

D 片栗粉	大 1/2
D 水	10m l

香りづけ

ごま油	少々
ラー油	お好み

- レバーと豚肉とにらは、食べやすい大きさに切る。薬味の長ねぎは、みじん切りにする。
- 豚肉と、紹興酒に浸しておいたレバーを、それぞれ A の醤油を揉みこみ、最後に A の片栗粉をまぶす。
- てんぷら鍋に、サラダ油を多めに熱し、レバーを 3 分 (片面 1 分半ずつ) 揚げ焼きし、皿などに取り出す。フライパンに、サラダ油を少量熱し、豚肉を炒めて、取り出す。(火傷に注意)
- 油のなじんだフライパンを熱し、B 薬味を入れ、香りが立ったら、レバーまたは豚肉、にら、もやしを入れて、20 秒炒める。
- C 調味液をさっと加え、D 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、香りづけにごま油を入れて、すぐ火を止める。
- ラー油は、各自お好みで追加する。

レバーを加熱しすぎない。この時点では 8 割で OK。

レバーに火が通っているか、最終確認。生だと食中毒を起こしますが、心配しすぎて加熱しすぎると、臭み成分が増えておいしさが損なわれます。

中華スープ 1人前

しいたけ	1/2 枚
人参	1/8 本

創味シャンタン	大 1/3
---------	-------

こしょう	少々
カットねぎ	適量



- しいたけと人参を薄切りにする。
- 沸騰させた鍋に、しいたけと人参と創味シャンタンを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 最後にこしょうで味を調え、カットねぎを散らす。

[R5.4.15] サタデー・クッキング : 『春野菜と豚肉の塩麴炒め』

材料

< 春野菜と豚肉の塩麴炒め >

	2人分	3人分	単位	
豚肉(切り落とし)	150	230	g	
春キャベツ	1/4(250g)	3/8(380g)	玉	
新玉ねぎ	1/2	3/4	個	
ピーマン	1	1.5	本	
にんじん	1/2	3/4	本	
塩麴	1.5	2	大さじ	
ゴマ油	適量			
塩コショウ	適量			
白いりゴマ	1皿あたり大さじ1位			
合 調 わ 味 せ 料	醤油	1	1.5	大さじ
	にんにくチューブ	4	6	cm
	しょうがチューブ	2	3	cm

< 豆腐とワカメの味噌汁 >

	全員分	単位
豆腐	2	丁
乾燥ワカメ	3~4	大さじ
湯	人数×150	ml
だし入味噌	人数×15	g
顆粒だし	適量	
カットねぎ	1	パック



作り方

～ 炊飯係の方は、1人0.6合を目安に炊飯しておきます ～

手順①

<< 切る・洗う >>

	切り方など		切り方など
1. 豚肉(切り落とし)	食べやすい大きさに	ニンジン	薄めの短冊切り
春キャベツ	ざく切り	ピーマン	細切り
新玉ねぎ	くし切り	豆腐	サイコロ状に

<< 合わせ調味料作り >>

2. 各班2名ずつ【合わせ調味料】作り。2班共同でフライパンごとで作る。

手順②

3. ポリ袋に豚肉を入れ、塩麴を加えて、もみ込む。



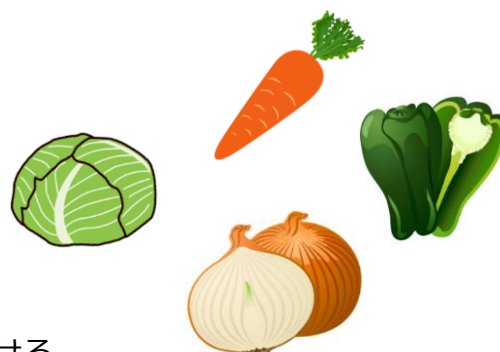
手順③

<< 味噌汁 >> ～ 2班分IHで作ります(各班1名ずつ募ります) ～

- 湯に豆腐・ワカメを入れて、ひと煮立ち。味噌を加えて、顆粒ダシで少しずつ味を調整。
- 沸騰直前で火を止め、ネギを入れて完成♪

<< フライパン加熱 >>

- ゴマ油を熱し、豚肉を軽く炒めたら、別容器によける。
- ニンジンをに入れて、軽く火が通るまで炒める。
- 残りの野菜を入れ、カサが半分位になるまで炒める。
- 豚肉を戻し入れ、【合わせ調味料】を加えて、炒め合わせる。



10. 塩コショウで味を調えたら、出来上がり♪ ⇒ 皿に取り分けて、白いりゴマを振る。

キーマカレー

材料 (4人分)

合いびき肉 300g
 玉ねぎ 1.5個
 人参 1本
 水煮豆 1袋
 A コンソメ顆粒 小さじ2
 A カレー粉 小さじ1
 A コショウ 少々
 ニンニクチューブ 2cm
 ショウガチューブ 2cm
 トマト缶 1/2缶
 カレー粉 大さじ1
 カレールウ 2個
 バター 12g (大さじ1)、
 サラダ油 大さじ1
 B 水 450ml、
 B しょうゆ 小さじ2
 B 砂糖 小さじ1

1. ひき肉に A をまぶす
2. 玉ねぎはみじん切り
3. 人参は粗みじん切り
4. フライパンに油、バターを中火で熱し、玉ねぎ、ニンニクをあめ色になるまで炒める
5. ひき肉、ショウガを加えて炒め、ひき肉の色が変わってきたら、人参、豆を加えて、炒める
6. カレー粉、カレールウ、B、トマト缶を加えて煮立たせる。灰汁があれば取る
7. 弱火〜中火で途中かき混ぜながら、20分以上煮込む



ジャーマンポテト

材料 (4人分)

じゃがいも 4〜6個
 ベーコン 1/2P
 オリーブオイル 小1
 ニンニクチューブ 2cm
 ★塩コショウ 適量
 ★粒マスタード 小2
 パセリ 適量



1. ベーコンは1cm幅に切る。
2. じゃがいもは目を取り、皮付きのまま2cm角に切る。
3. じゃがいもを軟らかくなるまで、レンジする。
4. 中火に熱したフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りがたったらベーコンを加え炒める。
5. ベーコンに火が通ったら、じゃがいもを加え、全体に油がなじんだら★をいれて、味がなじんだら火から下ろす。
6. 器に盛り付け、パセリを散らして完成。