

しょうが焼き & たけのこご飯 & 春野菜の味噌汁

<準備>

- 味噌汁用として、鍋に湯(150cc×人数分)を沸かしておく。



<たけのこご飯> 1人分

| | |
|--------|---------|
| 米 | 約 0.7 合 |
| たけのこ水煮 | 1/8 個 |
| うすあげ | 1/8 枚 |

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| A酒 | 大 1/2 | A塩 | 小 1/8 |
| Aみりん | 大 1/4 | A顆粒だし | 小 1/4 |
| Aしょうゆ | 大 1/4 | | |

- ① たけのこ水煮は薄切りにする。うすあげは細切りにする。
- ② 米と調味料Aを先に釜に入れ、水を分量の目盛りまで注ぐ。
- ③ たけのこ水煮とうすあげを入れ、ふつうの炊飯モードで炊飯する。

<豚のしょうが焼き> 1人分

| | |
|-------|------|
| 豚うすぎり | 100g |
| 片栗粉 | 少々 |
| サラダ油 | 少々 |

| | |
|-------|-------|
| Bしょうが | 1/4 袋 |
| Bしょうゆ | 大 1/2 |
| B酒 | 大 1/2 |
| Bみりん | 大 1/2 |



- ① しょうがをすりおろす。
- ② 豚うすぎりの片面に、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をうすく広げ、片栗粉をまぶした面が下になるように、フライパンに肉を広げる(完全に平らに広げなくてよい。)
- ④ 色が半分変わるまで焼いたら、肉を裏返し、余分な油をキッチンペーパーで吸い取る。
- ⑤ Bのたれを加え、強火にする。
- ⑥ 肉の上下を返しながらか、肉の色が変わり照りが出るまで30秒～1分程度煮詰めて完成。

<春野菜の味噌汁> 1人分

| | |
|-------|--------|
| キャベツ | 1/30 玉 |
| じゃがいも | 1/4 個 |
| 玉ねぎ | 1/8 個 |
| えのき | 1/4 束 |
| 顆粒だし | 小 1/2 |
| みそ | 大 1/3 |



- ①キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、えのきを一口大に切る。
- ②鍋に沸かしておいた湯に野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③顆粒だしと味噌を加え、完成。