

★～★～★～<～手作りかきあげ～>～★～★～★

<材料4個分>

玉葱	120g
人参	30g
ちりめんじゃこ	30g
てんぷら粉	100g
塩	2g
水	適宜
揚げ油	適宜

<作り方>

- ①たまねぎは、5mmの薄切りに切る
- ②にんじんは、短冊切にする。
- ③たまねぎ、にんじん、ちりめんじゃこを混ぜ合わせながら、少してんぷら粉をふる。
- ④てんぷら粉、塩、水で衣を作り、③と混ぜ合わせ、しゃもじのうえで形を整えながら、180度に熱した油に流し入れて揚げる。



★～★～★～<～マーボー豆腐～>～★～★～★

<材料4人分>

豚ひき肉	80g
豆腐	630g
たまねぎ	100g
にんじん	50g
たけのこ	80g
ねぎ	30g
マーボー豆腐の素	35g
しょうゆ	16g
砂糖	5g
味噌	16g
中華だし	5g
かたくり粉	5g
ごま油	3g
サラダ油	適宜

<作り方>

- ①豆腐はさいの目切りにして水気を切る。
- ②たまねぎはスライス、にんじん・たけのこは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ③味噌は水で溶いておく。
- ④サラダ油で豚ひき肉を炒める。
- ⑤にんじん、たまねぎ、たけのこの順に炒める。
- ⑥中華だし、マーボー豆腐の素、しょうゆ、砂糖、味噌を入れる。
- ⑦豆腐を入れる。
- ⑧ねぎを入れる。
- ⑨水溶きかたくり粉を入れる。
- ⑩ごま油を入れる。



★～★～<～とうがんとベーコンのスープ～>～★～★

<材料4人分>

ベーコン	100g
豆腐	130g
とうがん	260g
にんじん	60g
ねぎ	30g
しょうゆ	20g
中華だし	10g
塩	少々
こしょう	少々
水	適宜

<作り方>

- ①ベーコンは1cmスライスにする。
- ②豆腐はさいの目切りにする。
- ③とうがんは7mmスライス、にんじんは5mmいちょう切りにする。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤ベーコンを炒め、水を入れ中華だし、にんじんを入れる。
- ⑥⑤の中にとうがん、しょうゆ、塩、こしょうを入れる。
- ⑦豆腐、ねぎを入れて仕上げる。

