

2月 甘辛バレンタイン



和風ビビンバ

材料(4人分)

- | | |
|---|--|
| ①ほうれん草の胡麻和え ほうれん草…100g 醤油……………大さじ2 砂糖……………大さじ1 すり胡椒……………大さじ2 | ③もやしのナムル 〔もやし……………1袋 塩……………少々 塩……………小さじ1/2 ごま油……………大さじ1 ラー油……………小さじ1 |
| ②紅白なます 〔大根……………250g にんじん……………30g 塩……………小さじ1 酢……………大さじ5 砂糖……………大さじ3 塩……………小さじ1/2 水……………大さじ3 | ④きんぴらごぼう ごぼう……………1/2本 赤唐辛子……………1本 ごま油……………大さじ2 醤油……………大さじ1 酒……………大さじ1 みりん……………大さじ1 |
| ⑤ポーチドエッグ 卵……………4個 酢……………大さじ1 | ⑥ごはん・たれ 白米……………2合 甜麵醬……………適量 |

作り方

- ①ほうれん草を茹でて冷水に取り、端を揃えて水気を絞り、食べやすい長さに切る。ボウルで調味料と和える。
- ②大根とにんじんを千切りにする。ボウルに入れ塩をふって混ぜ、しんなりとするまで数分間おいたら、水気をきつく絞る。別のボウルに甘酢の材料を混ぜ、砂糖と塩が溶けたら、大根とにんじんをもう一度絞り、加える。
- ③もやしはひげを取り、塩を入れた熱湯でさっと茹でる。ざるにあげて調味料を和える。
- ④ごぼうは長さ5cmに細切りにし水にさらす。鍋にごま油を熱し、唐辛子の輪切りを入れ焦がさないように気をつけて炒め、水気を切ったごぼうを加える。油がごぼうに回ったら調味料を加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑤中くらいの鍋に湯を沸かす。沸騰したら酢を加える。お玉に卵を割り、静かに湯の中に落とす。2分程度加熱し、網ですくって、水にさらす。冷めたら、ペーパータオルの上ですくって、水気をとる。
- ⑥盛り付け
①、②、③、④をご飯の上に
彩りよく並べ、真ん中に⑤を落とし、
甜麵醬を添える。



コーンスープ(中華風)

材料(4人分)

- コーンの缶詰(クリームスタイル)……1缶
中華スープ……………2カップ
卵……………2個
豆腐(絹ごし)……………半丁
塩・胡椒……………適宜
片栗粉……………大さじ2
パセリまたはあさつき…適宜



作り方

- ①鍋に水と中華スープの素を入れ、スープを作る。
- ②①にコーンの缶詰と豆腐を入れ、塩・胡椒で味を整える。
- ③水溶き片栗粉でとろみを付け、溶き卵を回し入れる。

ごぼうのに入ったブラウニー

材料(22×25cm型1台分)

- ごぼう……………200g
砂糖……………大さじ3
バター……………120g
砂糖……………150g
卵……………4個
〔小麦粉……………150g
ココア(無糖)……………40g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
シナモン……………小さじ1



作り方

- ①ごぼうは太いものは縦に四つ割りにし、細いものはそのまま、長さ1cmに切る。鍋に湯を沸かし柔らかくなるまで茹でてざるに上げる。水気を切ったごぼうを鍋に戻し、ひたひたの水と砂糖を加えて水分がなくなるまで煮詰める。
- ②バターを室温で柔らかくし、砂糖を入れよく混ぜる。
- ③卵を1個ずつ加え、その都度よく混ぜる。
- ④Aをふるい、③に加えさっくり混ぜる。
- ⑤最後にごぼうを加える。
- ⑥170℃のオーブンで25～30分焼く。