

牛しゃぶ肉と茹で野菜の味噌丼

エネルギー	598 kcal
カルシウム	65 mg
塩分	2.6 g

牛もも薄切り肉	400g
野菜 (人参・里芋・キャベツ 蓮根・ブロッコリー..)	400g
きのこ (椎茸・しめじ・エリンギ)	200g
ごま油	小2
にんにく	2片
だし	1/2C
砂糖	50g
酒	1/4C
みりん	1/2C
みそ	100g
ご飯	5人分
ごま	少々
貝割れ菜	1パック

<下準備>

- ・牛肉は一口大に切る。
鍋に湯1ℓを沸かし塩小1を加えて肉をしゃぶしゃぶする。
- ・野菜は茹でて火を通し、一口大に切って軽く味塩をふっておく。
- ・きのこは一口大に切り、醤油少々まぶしてホイルに包み、グリルで焼く。
- ・貝割れ菜は根を取り除き、長さを半分に切る。
- ・味噌だれを作る。
- ・にんにくはみじん切りにする。
小鍋にごま油を温めてにんにくをゆっくり焼き、調味料を加えて中火で煮る。マヨネーズ位の硬さになったら火を止める。

☆ 皿にご飯を盛り、茹で野菜・焼ききのこをのせて牛肉を盛りつけ、みそだれをかけてごまをふり、貝割れ菜を添える。

豚肉ともやしの中華スープ

エネルギー	82 kcal
カルシウム	17 mg
塩分	1.3 g

豚もも薄切り肉	150g
塩・酒・生姜汁	少々
片栗粉	小2
もやし	50g
春雨	35g
白菜	(50g) 1枚
人参	30g
青ねぎ	1本
スープ 400cc	4.5C
(帆立スープ素 大1.5)	
塩	小1
酒	大1
醤油	小1
ごま油	小1

<下準備>

- ・豚肉はせん切りにして下味をつけてよくなじませておく。
- ・もやしはさっと洗っておく。
- ・春雨は熱湯につけて戻しておく。
- ・白菜は細切りにする。
- ・人参はせん切りにする。
- ・ねぎは斜めせん切りにする。

<作り方>

- ☆ 鍋にごま油を温めて豚肉を炒める。白菜(軸)・人参・もやしをさっと炒めて水・帆立スープの素を加える。
- ☆ 調味料を加えてアクを取り除き、野菜が柔らかくなったら白菜(葉)・春雨・ねぎを加えて器に盛り付ける。

中華まん 1個

エネルギー	318 kcal
カルシウム	36 mg
塩分	0.7 g

中華まん (10個)

小麦粉	300g
(強力粉 50~100g)	
B・P (ベイクオフパウダー)	大1
砂糖	80g
酢	小1/2
塩	少々
ラード	大1
水	1C弱
豚ばら肉	300g
オイスターソース	大1
みりん	大2
片栗粉	小2
ねぎ (100g)	大1本
生姜	1片
筍	50g
椎茸	3枚
ごま油	大1
スープ (鶏ガラ小1)	1/2C
砂糖	大1
酒 (紹興酒)	大1
醤油	大1
水溶き片栗粉	大3
クッキングシート (5cm角)	5枚

<下準備>

- ・小麦粉とB・Pを合わせてふるう。
- ・豚肉は細かく切って包丁で軽くたたき、下味をつけておく。
- ・ねぎ・生姜をみじん切りにする。
- ・筍・椎茸を粗みじんにする。
- ・調味料を合わせておく
- ・片栗粉は同量の水で溶いておく。

<作り方>

- ☆ ふるった小麦粉(+B・P)に砂糖を混ぜ合わせラード・水・酢を加えて耳たぶ位の硬さにねる。生地がまとまったら10等分する。
- ☆ フライパンにごま油を熱して生姜・ねぎを炒め、豚肉・筍・椎茸を炒めて調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんにする。
- ☆ 生地を手のひらにのせて円形に伸ばし、具を入れて包む。
- ☆ シートにのせて強火で10~15分間蒸す。