

3 しいたけと チンゲン菜の オイスターソース

取り合せ例 豚肉の生姜焼き
トマトサラダ

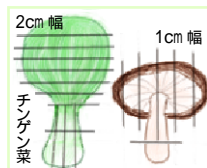


材 料 (4人分)	
しいたけ	1袋
チンゲン菜	2把
しょう油	大さじ1
ごま油	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
しょう油	大さじ2
煎りゴマ	大さじ2

☞ お好みで、豚肉や鶏肉と一緒に調理すると主菜になります。

作 り 方

しいたけは足の硬いところを切り取って1cm幅に切る。
チンゲン菜は 根付きを外し、筈のところにタテに切り
葉は2cm位に切っておく



容器に 切ったしいたけ・チンゲン菜を入れ、
分量の調味料を加え、全体をさっと混ぜる。



ふたをして レンジ500Wで約4分加熱する。途中
1・2度まぜて様子を見る。皿に盛り 煎りゴマを
手でつぶしながらふりかける。

☞ 肉を加える時は、下味をつけた肉を先に加熱してから
野菜を加え、調味料を入れて加熱する。

4 鮭 おこわ

取り合せ例 けんちん汁
ホーレン草のおひたし



材 料 (4人分)	
塩鮭(甘塩) 酒	2切れ 大さじ2
もち米 昆布 水 しょう油 酒	2カップ 中枚 300cc 大さじ2 大さじ1
土しょうが にんじん 山菜水煮	1かけ 50g 100g

作 り 方

塩鮭は浅い容器に入れて酒をふり、ふたをしてレンジ
500wで5分加熱する。あら熱が取れれば、湯の中で
鮭の白いアクを洗い、落とし皮と骨を取り除き、4等分する。



もち米は洗って大きめの容器に入れ、昆布、水、
しょう油、酒を加えて約1時間つけておく



細切りにした にんじん、土しょうが、水を切った山菜を
もち米の上ののせ、500wで約20分加熱する。残時間が
5分くらいになったら、1、2度かき混ぜる。加熱後軽く
混ぜて、乾いた布巾をかけてふたをして10分ほど蒸らす。

