

11 肉じゃが



取り合せ例 なすの田楽
アサリ汁

材 料 (4人分)	
薄切り肉 (牛or豚) じゃがいも	200g 中 4個
しらす 玉ねぎ	100g 中 1個
合わせ調味料 しょう油 砂糖 水	大さじ4 大さじ2 1カップ

作 り 方

肉は一口大に切り玉ねぎは1cmの短冊切りにし

しらすは 8cm長さで切っておく。じゃがいもは

皮をむいて4つ割りにし、軽く面取りをする。

容器に肉と玉ねぎ・じゃがいもをバラバラに入れ

ふたをして レンジ500Wで10分加熱する。

加熱後、合わせ調味料を加え 軽く全体を混ぜて

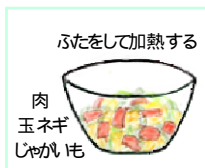
容器を大き目の皿にのせふたをして、レンジ500Wで

10分加熱する。途中2・3度取り出して やさしく混ぜる。

☞ 途中 取り出すときに熱いので皿にのせてね。

☞ 2度目の加熱が終わったら、レンジから出して

ふたをしたままですと味がよくなりおいしくなります。



12 豆腐とわかめのキムチいため



取り合せ例 焼き魚
もろキユウ

材 料 (4人分)	
豆腐 生わかめ アスパラ キムチ	1丁 80g 1束 100g
しょう油 ごま油	大さじ 2 小さじ 2
煎りごま	大さじ 2

☞ キムチの量は、お好みで~

作 り 方

豆腐は 布巾かペーパータオルで包み、皿にのせ

レンジ弱で、3分加熱して水切りをする。

生わかめは、塩抜きして 一口大に切っておく

アスパラは、3cmの斜め切りにする。

キムチは、ざるにあけ、汁気をきっておく

大き目の容器に、水切りした豆腐を手で 一口大に

割って入れ、切ったわかめ、アスパラ、キムチを加え、

分量のしょう油、ごま油をかけて混ぜる。

途中1・2度かき混ぜ、レンジ500Wで6分加熱し、

熱々になったら 煎りごまをかけてサッと全体を混ぜ、

器に盛り付ける。

