

チンゲンサイとじゃこのチーズのせ



材料 (4人分)

チンゲンサイ	240 g (2株)
にんにく (みじん切り)	1片
しらす干し	32 g
赤ピーマン	20 g
油	小さじ1
スライスチーズ	2枚

作り方

- ①チンゲンサイはさっと茹でて水にとり、一口大に切る。赤ピーマンは3mm角に切る。
- ②フライパンに油をひいて加熱し、にんにく・しらす干しを順に入れてよく炒め、チンゲンサイを入れてさっと炒める。
- ③フライパンの中央によせてチーズ・赤ピーマンを加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- ④チーズが溶けたら混ぜ合わせる。

生姜みそでんがく

材料

(8人分)

大根	1/2本
焼き豆腐	1丁
黒こんにゃく	1枚
油	大さじ2
料理酒	50cc
だし汁	50cc
※ みりん	50cc
砂糖	大さじ1
みそ	75g
生姜	50g

作り方

- ①大根・こんにゃく・豆腐を同じくらいの大きさに切る。
- ②大根とこんにゃくは下茹でをし、豆腐は水気を切っておく。
- ③フライパンに油を熱し、大根・こんにゃく・豆腐を焼き目が付くまで焼く。
- ④鍋に酒を入れて火にかけて沸騰させる。
- ⑤※を鍋に入れてよく混ぜる。火にかけて煮詰めていく。とろみがついてきたら火を止める。
- ⑥生姜を皮ごとすり卸し、鍋に生姜を入れてよく混ぜる。

