

カラフル野菜のジャーサラダ

(4瓶分)

雑穀米	大さじ2~3
大豆水煮	1パック
紫キャベツ	1/8カット
玉ねぎ	1/2個
赤・黄パプリカ	各1/2個程度
きゅうり	2本
レタス	1/2個
酢	大さじ4
ごま油	大さじ2
白だし	大さじ3
塩・こしょう	少々

(作り方)

- ①雑穀米は茹でておきます。
- ②好みの野菜を食べやすい大きさに切ります。
紫キャベツ・玉ねぎ:せん切り
赤・黄パプリカ:角切り
きゅうり:輪切り
レタス:食べやすい大きさに切る。
- ③酢・ごま油・白だし・塩・こしょうを混ぜ合わせドレッシングを作ります。
- ④瓶にドレッシングを分け入れ、野菜などを好みの順に詰めていきます。冷蔵庫で冷やしてできあがり。



作り方YouTube →
バックナンバーあり



ふきと豚肉の炒め物

(4人分)

豚肉	150g
ふき	200g
鷹の爪	少々
油	
A	砂糖 大さじ1
	酒 大さじ1.5
	みりん 大さじ1
しょうゆ	大さじ2

(作り方)

- ①豚肉は細かく切っておきます。
- ②ふきは鍋に入る長さに切り、塩大さじ1/2(分量外)をふり、まな板の上で板ずりをします。熱湯で1~2分ゆで、すぐに冷水にとり、筋を取り除き斜め切りにします。
- ③フライパンに油を弱火で熱し、鷹の爪を焦がさないように炒め、中火にして肉も炒めます。
- ④豚肉の色が変わってきたら、ふきを加えて炒めます。
- ⑤Aを加え炒め、最後にしょうゆを入れて汁気がなくなるまで炒め煮にし、器に盛り付けます。

