



献立名	材料（4人分）	作り方
すりみ揚げ	すりみ …… 360g 長芋 …… 20g 酒 …… 小さじ1 みりん …… 小さじ1 片栗粉 …… 大さじ1 玉葱 …… 160g コーン …… 20g グリンピース …… 20g 人参 …… 40g 揚げ油 …… 適量 添え野菜 …… 適宜	①玉ねぎはスライス、人参は千切りに切る。 ②すり鉢にすりみ、卸した長芋と調味料を入れてする。 全体が混ざったら①とコーン、グリンピースを加えて混ぜる。 ③一口大の大きさにし、160℃～170℃の中温の油で揚げる。 ④好みの野菜を盛る。 ☆揚げたてはとってもふわふわです♪ 
大根の煮物	大根 …… 320g 豚小間切れ …… 80g サラダ油 …… 適量 だし …… 1カップ 砂糖 …… 大さじ1 薄口醤油 …… 大さじ1	①大根は乱切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、豚肉と大根を入れて炒める。 だし汁と調味料を加えて15分ほど煮る。 
菜の花の和え物	菜の花 …… 200g すりごま …… 大さじ1と小さじ1 だし …… 大さじ2と1/2 砂糖 …… 小さじ1と1/2 薄口醤油 …… 小さじ1と1/2	①菜の花は2cmに切り、流水で冷ましてしぼる。 ②菜の花、ごま、調味料を混ぜる。 