

親子どんぶり



【材料：4人分】

ごはん・・・茶碗4杯
とり手羽肉・・・160g
玉ねぎ・・・200g
三つ葉・・・10本
卵・・・6個
つゆとして
一番だし・・・180cc
砂糖・・・大さじ2
みりん・・・大さじ4
しょうゆ・・・大さじ6

作り方

- ① 浅鍋（卵とじ鍋）に1人分のつゆを入れ、火にかけます。
- ② 玉ねぎを全体に広げるように入れ、その上に鶏肉を散らし、ふたをしてやや弱めの火で静かに煮る。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、卵を箸で受けて糸のように細くたらしながら平均に流し入れる。
- ④ 箸で中心を軽く混ぜ、ところどころについて卵が中まで行き渡るようにする。鍋を静かに左右にふると焦げ付かない。
- ⑤ 丼にご飯を盛る。
- ⑥ 八分どおり火が通ったら、三つ葉を散らし、あまり煮過ぎないように火を止め、ご飯の上に、鍋からずると移す。

鮭とイクラの親子どんぶり



【材料：4人分】

ごはん・・・茶碗4杯
生鮭・・・180g
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
ほうれんそう・・・1/2束
煮出し汁・・・50cc
薄口しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
塩・・・少々
白いうごま・・・大さじ2
イクラ・・・大さじ8

作り方

- ① 生鮭は、焼いて、骨・皮をとり、細かくほぐす。
- ② 鍋に、①と酒・みりん・塩を入れて煮、箸で混ぜながらそぼろ状にする。
- ③ ほうれんそうはゆでて、1cm長さに切って煮だし汁・薄口しょうゆ・砂糖・塩で煮る。
- ④ ご飯に白ごまをあわせて、器に盛り、②③とイクラを彩りよくのせる。

簡単！さっぱりおろしスパゲティ



【材料：2人分】

スパゲティ・・・180g
大根おろし・・・10cm分
かいわれ大根・・・1/4束
ツナ（缶）・・・1缶
（80g程度のミニ缶）
青じそ・・・2枚
和風ドレッシング
・・・大さじ4
焼きのり・・・少々

作り方

- ① 大鍋に湯を沸かし、スパゲティをゆでる。温かいままで食べるときは、規定時間。冷たくして食べるときは、少し長めにする。
- ② スパゲティをゆでている間に、大根おろしを作り、かいわれ大根は長さ3cmに切る。ツナ缶はほぐして、汁を切る。青じそと焼きのりはせん切りにする。
- ③ 皿に、スパゲティをのせ、大根おろし・ツナ・かいわれ大根・青じそをのせ、和風ドレッシングをかけ上に焼きのりをふる。

大根と貝柱のサラダ



【材料：4人分】

大根・・・5~6cm
かいわれ大根・・・1/4束
ほたてドレッシング
ほたて（缶詰）・・・80g
（ミニ缶・ほぐしたもの）
生姜汁・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ2
レモン汁・・・小さじ1/2
塩・・・少々
こしょう・・・少々

作り方

- ① 大根を繊維にそって切り、幅5mmの棒状にする。棒状に切った大根をペーパータオルに包んで10分ほど冷蔵庫に入れパリッとさせる。かいわれ大根は長さ3cmに切る。
- ② ほたてはザルに入れて水気を切り、手でほぐしておく。
- ③ ほたてドレッシングの材料を合わせてボールに入れ、ラップをして、冷蔵庫で冷しておく。
- ④ 大根とかいわれの水気を切り、合わせて、器に盛り、直前に③のほたてドレッシングをかける。

甘夏みかんのカップゼリー



【材料：4人分】

甘夏みかん（夏など）
大きめ2個（約900g）
ゼラチン・・・10g
水・・・1/4カップ
砂糖・・・大さじ5
コアントロー・・・大さじ1

作り方

- ① ゼラチンは、分量の水にふり入れ、15分以上おく。
- ② 夏みかんは、横半分に切る。果肉を取り出して、フキンでくるみ、果汁を絞る。
- ③ 皮は型に使うのでわたをスプーンでそげとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 絞った果汁に水を足し350mlにする。砂糖を加えて、沸騰直前まで温め、砂糖が溶けたのを確認したら火からおろす。①を加えて溶かす。
- ⑤ ④をボールに入れて、あら熱をとり、コアントローを加える。氷水で底を冷しながら混ぜ、とろみがついたら型に入れ冷す。
- ⑥ 1/2個の型を4等分する。