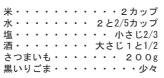
# さつまいナー 88880 00 88 00 00 00 88 P



#### 材料〔4人分〕





#### 作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、水につけておく。
- ② さつまいもは皮付きのまま 2 cm角に切り、水に放してアクを抜く。(水に つけておくと、煮崩れしにくい)
- ③ ①に酒と塩を加え、水切りしたさつまいもを入れ、炊飯器で普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、いった黒ごまを散らす。

# 森淳(マーボー) れんこん

## 材料〔4人分〕



れんこん・・・・・ 400g にんじん・・・・・ 8 Og 塩・・・・・・・・・小さじ1 サラダ油・・・・・・小さじ1 豚ミンチ・・・・・・ 250g にんにく・・・・・・ 1かけら トウチジャン・・・・ 小さじ1/2 豆板醤・・・・・・ 大さじ1/2 スープ・・・・・・ 1 5カップ (固形スープー個を含む)

А											
しょ	う	ゅ	•	•	٠	٠	•	٠	٠	·大	さじ3
砂糖	•	٠	•	•	٠	٠	٠	٠	٠	·大	きじ2
	٠.	-									・少々
酢•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	大さ	じ1/2
											も切り)
											きじ1
水・	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	·大	きじ2

- 作り方
  ① れんこんは皮をむいて、一口大の乱切りにし、酢水につけておく。② にんじんも皮をむいて、れんこんより小さめの乱切りにする。
- ③ なべに湯を沸かし、れんこんを入れてゆでる。れんこんが柔らかくなった ら、にんじんと塩・サラダ油を入れてゆでる。にんじんが柔らかくなった ら、ざるにあける。
- ④ 中華鍋で、豚ミンチ・にんにくをいためる。
- ⑤ トウチジャン・豆板醤を加えていためる。
- ⑥ ③を入れ、合わせ調味料Aを入れ、少し煮る。
- ⑦ 白ねぎを加え、水溶き片栗でとろみをつける。

# 過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます http://www.cue.tv

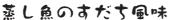












#### 材料〔4人分〕



魚切り身・・・・・・・4切れ (さわら・あじ・たい など) 塩・・・・・・・・・・小さじ1酒・・・・・大さじ1 ズッキーニ・・・・・・ 1/2本 しめじ・・・・・・ 1パック

すだちポン酢

すだち絞り汁・・・・・ 50cc 米酢····· 5 Occ 醤油・・・・・・ 100cc 昆布・・・・・ 5cm 削り節・・・・・・5~1 Og

#### 作り方

- ① 魚の切り身は、塩をふって、30分以上おく。
- ② 皿に①を並べて酒をふり、蒸し器で、(十分に蒸気が出てから)蒸す。 (10分~15分)
- ③ ズッキーニは、5mmの輪切り、しめじは石づきをとって、ほぐしておく。 オーブンで焼く。(250℃ 10分)
- ④ 皿に、②と③を盛り付け、すだちポン酢をかけて食べる。

#### すだちポン酢

①材料を合わせて、冷蔵庫で1日おき、こして使う。

# なすのずんだ和う



#### 材料〔4人分〕

+	+		_									,	2 0	Og
枝.	묘	(5	5 +	5-	つ き	+7	(ئ	٠	٠	٠	٠	-	1 0	Οg
砂:	糖	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	2	Og
塩	•	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠		1 g
酒	•	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	•	3 g

#### 作り方

- ① なすはヘタをとり、丸のまま蒸す。
- ② 枝豆はゆで、豆を出して、すり鉢でよくすり、砂糖・塩・酒を加えて、調 味する。
- ③ 蒸したなすを、縦に細かく裂き、②の衣で和える。

#### 美味しいえだまめのゆでかた

- ① 枝豆1袋を流水で洗い、両端をはさみで切り落とし、小さじ1杯の塩を振 りかけてもみます。
- ② 水500ccを沸騰させ、塩大さじ1杯を入れ、塩がついたままの枝豆を入 れて、ふたを少しずらしてゆで、沸騰したら、ふたを取って箸でかき混ぜ 3分半~4分ゆでてざるにあけ、うちわであおいで冷まします。

## バナナのソテー



### 材料〔4人分〕

バナナ・・・・・・・2本 バター・・・・・・・ 2 Og ラムレーズン・・・・・ 1 5 g スライスアーモンド・・・大さじ1 ラム酒・・・・・・・大さじ2 シナモン・・・・・・・・少々

### 作り方

- バナナは、1~1.5cmの厚さに切る。
- ② フライパンにバターを温め、バナナ、ラムレーズン、アーモンドの順に入 れる。
- ③ バナナの両面が焼けたら、ラム酒を加えて煮込む。

OM

4 器に盛り、シナモンをふる。

