



豚ばら肉のこっくり煮

1人分**681Kcal** 塩分**1.3g** 一人当たり**327円**

材料〔4人分〕
 豚ばら肉（かたまり）……………500g
 じゃがいも
 3～6個（500～600g）
 にんにく（皮つき）……………3片（30g）
 京ねぎ（緑の部分）……………1本分
 卵……………2個
 サラダ油……………大さじ1
 <煮汁>

A
 水……………カップ2と1/2
 酒……………カップ1/4
 しょうゆ……………カップ1/4

B
 砂糖……………大さじ3
 みりん……………大さじ3
 粗挽き黒こしょう……………小さじ1/3
 練りがらし……………適量

作り方
1 ゆで卵を作る。水からゆでて、沸騰後7～8分ゆで、水にとって殻をむく。
2 材料を切る。豚ばら肉は、3～4cm角に切る。じゃがいもはよく洗って、皮付きのまま、肉の大きさに合わせて、丸ごと半分にする。
3 厚手の鍋に、油を熱し、肉の前面を色づくまでよく焼く。肉を取り出し、肉から出た脂で、皮付きじゃがいもと皮付きにんにくを炒める。
4 じゃがいもに焼き色がついたら、じゃがいもとにんにくを取り出し、鍋の脂を捨てる。
5 鍋に、豚肉、じゃがいも、にんにく、ねぎの緑の部分、**A**を入れて、強火にかけます。煮立ったらアクをとり、落とし蓋をして、鍋蓋をずらしてのせ、弱めの中火で10分煮る。
6 **B**を加えてさらに、20～30分煮る。煮汁が少なくなったら、ゆで卵を加え、煮汁をからめながら、5分煮る。
7 盛りつけ にんにくは皮をむき、卵は半分に切って、肉・じゃがいもと盛り合わせる。好みに練りがらしを添える。



さつまいもとれんこんの具だくさん豆乳みそ汁

1人分**89Kcal** 塩分**1.2g** 一人当たり**62円**

材料〔4人分〕
 里芋……………2個
 れんこん……………50g
 さつまいも……………1/2本
 油揚げ……………1/2枚
 だし汁……………3カップ
 （煮干・かつおぶし・昆布など）
 みそ……………大さじ2
 豆乳……………カップ1/2

作り方
1 里芋、れんこんは皮をむく。里芋、れんこん、さつまいもは1cm角の角切りにし、水にさらす。油あげは角切りにする。
2 鍋に、だし汁を入れ、**1**を入れて煮立て、やわらかくなるまで、煮込む。
1 **2**にみそを溶き入れ、豆乳を加え、一煮立ちさせてから盛り付ける。



柿の白和え

1人分**144Kcal** 塩分**0.7g** 一人当たり**81円**

材料〔4人分〕
 柿……………1/2個（100g）
 木綿豆腐……………1丁（300g）
 きゅうり……………1/3本
 塩……………小さじ1/6
 こんにゃく（白）……………1/2枚
A
 だし汁……………カップ1/2
 砂糖……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 薄口しょうゆ……………大さじ1/2
B
 砂糖……………大さじ1と1/2
 練りごま……………大さじ2
 塩……………小さじ1/4

作り方
1 こんにゃくは熱湯でさっと茹で、水気をきる。3～4cm長さ、1センチ幅の拍子木切りにする。鍋にこんにゃくと**A**を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
2 柿は、こんにゃくと同じ大きさに切る。きゅうりも同様に切り、塩をふってしんなりさせて水気を絞っておく。
3 豆腐は6～8個に切り分け、たっぶりの熱湯に入れる。一煮立ちしたら、さらしふきんの上ののせ、250gくらいになるまで絞る。
4 **3**をザルでこし、**B**を入れてよく混ぜる。
5 **1**と**2**を加えて和える。



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>

かぼちゃマフィン

1人分**279Kcal** 塩分**0.13g** 一人当たり**67円**

材料〔6個分〕
 冷凍かぼちゃ……………150g
 バター……………80g
 砂糖……………60g
 卵……………1個
 牛乳……………カップ1/4
A
 薄力粉……………150g
 ベーキングパウダー……………小さじ1
 シナモン……………小さじ1/4
 （飾り用）かぼちゃの種……………10g
 紙製のマフィン型……………8個

作り方
1 かぼちゃは、電子レンジにかけてやわらかくし、皮をとって、熱いうちにフォークで荒くつぶしておく。
2 ボールにバターを入れ、泡たて器でクリーム状にする。砂糖を3～4回に分けて加え白っぽくなるまで混ぜる。
3 卵を溶いて少しずつ加え、入れる度に泡たて器で混ぜてなめらかにする。
4 かぼちゃと牛乳を加えて混ぜる。
5 ゴムベラに代え、**A**をふるいながら入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。
6 ケースの8分目まで生地を入れかぼちゃの種をのせる。
7 170度に余熱をかけたオーブンで20～30分焼く。竹串を刺して、生っぽい生地がついてこなければ焼き上がり

