

## 豚ばら肉の塩麴蒸し



《材料：4人分》

豚ばら肉(かたまりで)・・・300g  
れんこん・・・200g  
酢水・・・(水400ml、酢小さじ2)  
塩麴・・・大さじ3  
ねぎ・・・適量

【1人あたり エネルギー 355kcal 塩分 0.9g 1食分 249円】

- (3時間前)肉の表面の水けをふきとり、ポリ袋に肉を塩麴大さじ2を入れて揉みこむ。冷蔵庫で保管する。
- レンコンは7mmさの輪切りにして、酢水に約15分つけて、水気を拭き取り、塩麴大さじ1を塗る。
- クッキングシートに竹串で数か所穴をあけ、蒸し器にしく。
- 肉とレンコンをなるべく重ならないようにのせる。強めの中火で約20分蒸す。

## さわらのねぎソース



《材料：4人分》

さわら(大きめ)・・・4切れ  
塩・・・少々

～ねぎソース～

ねぎ・・・1/2本  
しょうゆ・・・大さじ2  
酒・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
ごま油・・・小さじ2  
しょうが・・・薄切り1かけ  
酒・・・大さじ4  
塩・・・小さじ1  
ごま油・・・小さじ1  
チンゲンサイ・・・1株

【1人あたり エネルギー 270kcal 塩分 1.7g 1食分 213円】

- さわらは、皮を下にしてパットに並べ、塩少々を振りかけしばらく置き、余分な水分を拭き取る。
- ねぎはみじん切りにし、ボウルに入れる。その他の材料を加えてよく混ぜ、ねぎソースを作る。
- 皿に1とショウガのをせ、酒大さじ4を回しかける。
- 3を十分蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で10～15分蒸す。
- チンゲンサイは根元に十文字の切り込みを入れ、鍋にたっぷりの熱湯をわかし、塩・ごま油を入れて色よくゆでる。粗熱がとれたら水気を絞り、根元から4つに裂くように分ける。
- 蒸し上がったら、さわらとチンゲンサイを盛りつけ、ねぎソースをかける。

## 極旨えびシューマイ



《材料：4人分》

えび(無頭・殻付き)・・・250g  
塩・・・小さじ1/3  
片栗粉・・・大さじ1  
ゆでたけのこ・・・100g  
白ねぎ・・・1cm  
ラード・・・大さじ1と1/2  
卵白・・・大さじ2  
酒・・・大さじ1  
片栗粉・・・大さじ1  
しょうが汁・・・小さじ1  
塩・・・小さじ1/2  
シューマイの皮・・・16枚  
白菜・・・4枚  
酢・・・適宜  
しょうゆ・・・適宜

【1人あたり エネルギー 250kcal 塩分 1g 1食分 189円】

- 白菜は1枚ずつよく洗い、水気を切っておく。軸の部分はそぎ切りにし、葉の部分はざく切りにする。エビだねのたけのこ、ねぎはみじん切りにする。
- エビは殻をむき、竹串で背わたを取り除き、ボウルに入れて塩小さじ1/3・片栗粉大さじ1を入れて軽くもみ、水でよくすすいで汚れを除く。紙タオルで水気をしっかりと取る。
- 2のエビを包丁で粗く刻み、さらににつぶつぶ感が残る程度にたたく。ボウルに残りのエビだねの材料とともに入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- シューマイの皮にテーブルナイフなどで大さじ1程度の種のをせて包む。片栗粉をふったパットにシューマイのをせ、側面を少しくぼませるように形を整える。
- 水で濡らしたせいろに、白菜をしきシューマイのをせる。蒸籠が小さい場合は2回に分ける。蒸気の上上がった鍋に蒸籠のをせ、ふたをして強火で約7分蒸す。酢と醤油を好みで添える。

## アスパラとじゃがいもの温ソース



《材料：4人分》

じゃがいも・・・3個(300g)  
アスパラガス・・・8本(200g)

～バーニャカウダーソース～

んにく・・・小2片(10g)  
アンチョビ・・・8枚(30g)  
オリーブオイル・・・大さじ4  
生クリーム・・・100ml

【1人あたり エネルギー 329kcal 塩分 0.1g 1食分 161円】

- じゃがいもは一口大に切り、強火で15分蒸す。
- アスパラは5センチ長さに切って、蒸し器に入れ、さらに3分蒸す。
- バーニャカウダーソースの材料を混ぜ合わせ、弱火で1～2分温める。
- 3に2をつけて食べる

## おいもたっぷり鬼まん



《材料：30個分》

さつまいも・・・350g  
薄力粉・・・100g  
砂糖・・・80g  
塩・・・少々  
水・・・大さじ1～2

【1人あたり エネルギー 114kcal 塩分 0.2g 1食分 25円】

- さつまいもの皮を大きめに剥いて、1cm角切りにする。たっぷりの水に10分つけてアク抜きする。
- さつまいもをしっかり水切りして、ボールに移す。砂糖も加え混ぜて20分おく。
- さつまいもから出た水分を捨てずに、塩、薄力粉も加える。ヘラでさっくり混ぜたら、水を加えてダマが無くなるまで混ぜ合わせる。
- 小さめのスプーンを使いシリコンかアルミカップに入れる。フライパンか浅め鍋にカップの1/3位浸かる水を沸かす。
- フライパンか浅め鍋の中にカップを並べ、布巾で覆った蓋をかぶせて強中火で15分蒸す。
- 蒸し上がったらすぐに団扇で煽いてあら熱をとると、ピカピカの鬼まんになる。