

かんたん レシピで 気軽に作ろう!

使える 新しょうが レシピ

梅しょうがご飯



《材料：2～3人分》

合いびき肉・・・300g
米・・・2合
酒・・・大さじ1
みりん・・・小さじ2
水・・・適宜
梅干し・・・2個
新しょうが・・・30g

【1人あたり エネルギー 357kcal 塩分 0.5g 1食分 70円】

- 1 米は炊く30分以上前に水洗いし、ザルに上げておく。
- 2 しょうがはせん切りにする。
- 3 炊飯器に、1の米、酒、みりんを加え、通常に炊く水加減の量になるように水を加える。
- 4 しょうがを加えてひと混ぜし、梅干しをのせてスイッチを入れる。
- 5 炊き上がったら、10分そのまま蒸らす。梅干しの種を取り出し、全体に軽く混ぜ合わせて余分な水分を飛ばし、器に盛る。

さわやかなしょうがの香りが口いっぱいに広がります。
どんなおかずにもあう梅しょうがご飯、是非、お試しください

肉巻き揚げ出し豆腐



《材料：2人分》

豚肩ロース肉（薄切り）
・・・8枚
木綿豆腐・・・1/2丁
（150g）
塩・・・少々
こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ2

つゆA
だし・・・カップ1/3
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
新しょうが（すりおろし）
・・・1かけ分
かたくり粉・・・小さじ1
ねぎ・・・適量

【1人あたり エネルギー 440kcal 塩分 2.4g 1食分 277円】

- 1 豆腐は8等分に切り、紙タオルに包んで水けをしっかりと拭く。
- 2 豚肉1枚を広げて塩・こしょう各少々をふり、豆腐を1切れのせる。端からクルクルと巻いていく。茶こしで全体に小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を巻き終わりを下にして並べて、転がしながら全体をこんがり焼く。
- 4 ボウルにつゆAの材料を混ぜ合わせ、フライパンにいれ、とろみがつくまで軽く煮詰める。
- 5 3を器に盛り、ねぎを散らして完成。

お肉を巻いて作る揚げ出し豆腐。揚げ出し豆腐ならではの、中はふわふわ外はカリカリの食感が楽しめます。
ほんのりしょうががきいたタレをたっぷり絡めてお召し上がりください。

ジンジャーエール



《材料：20杯分》

新しょうが・・・200g
砂糖・・・200g
はちみつ・・・50g
鷹の爪・・・1/2本
シナモン・・・1本
クローブ・・・4本
レモン汁・・・40ml

お茶袋・・・1枚

[ジンジャーエール1杯分]
しょうがジャム・・・大さじ1
ソーダ水・・・120ml
ミント・・・1枚

【1個あたり エネルギー 49.3kcal 塩分 0g 1食分 82円】

- 1 新しょうがを細かくすりおろす
- 2 鍋に1とはちみつ・砂糖・スパイスを入れて30分ほど置く。
- 3 2を10分ほど焦がさないように煮つめる。
（※焦げるようであれば水を足して下さい。）
- 4 あら熱を取ったら、スパイスを取りだし、レモン汁を加える。
（※保存容器に入れて冷蔵庫へ）
- 5 グラスにしょうがジャムを大さじ1入れ、ソーダ50mlを入れ混ぜる。
- 6 5に水を加え、残りのソーダを追加し、ミントの葉を添えて完成!

しょうががきいた生ジンジャーエール。
フレッシュなおいしさをお楽しみください。