

## 玉子とザーサイの炒飯

ごはん	茶碗4杯
玉子	3個
ザーサイ	50g
しらす干し	大さじ3
サラダ油	大さじ3
塩コショウ	少々
コンソメ	小さじ1

- ①しらす干しは、熱湯をかけておく
- ②ザーサイは食べやすい大きさに切る。
- ③中華鍋に油を大さじ2熱し、玉子を流し入れ炒り玉子にする。そこへザーサイ、しらす干しを加え、炒め合わせ皿に取り出しておく。
- ④そこへ油大さじ1を加えご飯を炒め、具を加えてさらに炒め塩コショウ、コンソメで味を整える

## 春巻

春巻皮	8枚
豚バラ肉	150g
干しいたけ	3個
にんじん	半本
ねぎ	半本
たけのこ	150g
コンソメ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ゴマ油	大さじ2
でんぷん	大さじ1
もやし	50g

- ①肉はせんぎり、椎茸はもどしてせんぎり、人参、ねぎ、たけのこもせんぎりにする。
- ②鍋にゴマ油を熱し、肉、人参、しいたけ、たけのこ、もやし、ねぎの順に炒め、しょうゆ、コンソメで味をつけ水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ③皮に炒めた具を包み油で揚げる。

## さつま揚げ

いわしすりみ	400g
味噌	大さじ1
玉子	1個
やまいも	50g
でんぷん	大さじ2
しそ	少々

- ①すりみに味噌、玉子、おろしたやまいも、でんぷん、みじん切りしたしそを混ぜあわせ、楕円形に丸め油でゆっくりあげる。

ごぼう、人参のさがきやごま、ねぎ、ぎんなんの刻んだものなど好みで混ぜるとまた変わった楽しみ方ができると思います。

## 和風サラダ

大根	10cm
人参	半本
きゅうり	1本
カイワレ	1パック
もみのり	少々
酢	50cc
サラダ油	100cc
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
こいくち	大さじ1

- ①大根、人参、きゅうりはたんざくぎりして水に放す。
- ②カイワレは洗って根をはずしておく。
- ③ドレッシングを合わせてもみのりもまぜ、野菜を和える