

メニュー【材料と作り方】

おうちでも
作ってみてね!



なんと牛の柳川丼

【材料：4人分】

米・・・・・・・・・・2合
油・・・・・・・・・・適量
牛肉・・・・・・・・200g
酒・・・・・・・・大さじ1/2
ごぼう・・・・・・・・50g
水・・・・・・・・1/4カップ
糸こんにゃく・・・・40g
ねぎ・・・・・・・・20g
砂糖・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・大さじ1
水・・・・・・・・1/2カップ
卵・・・・・・・・・・2個

【作り方】

- ① 米は洗って、2合の線まで水を入れて炊く。
- ② ごぼうはささがき、ねぎは斜め切り、糸こんにゃくは食べやすい長さにカットする。
- ③ フライパンに油をひき、牛肉にかるく火を通す。
- ④ ②に酒を振り入れ、ごぼうを入れて、かるく炒める。
- ⑤ ③に水 1/4 カップを入れ、3～5分ほど蓋をして、ごぼうに火を通す。
- ⑥ ④に糸こんにゃく、ねぎ、Aを入れ、落とし蓋をして15分ほどコトコト煮る。
- ⑦ 具材に火が通ったら、落とし蓋を外し、溶いた卵を全体に回し入れる。
- ⑧ 卵に火が通ったらBの完成。
- ⑨ 炊いたご飯に、出来上がったBをのせていただく。

里いもの利休あえ

【材料：4人分】

里いも・・・・120g
にんじん・・・・20g
キャベツ・・・・60g
春菊・・・・32g



白すりごま・・・・大さじ1 さとう・・・・小さじ2
A みそ・・・・大さじ1/2 みりん・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・小さじ1/2

【作り方】

- ① 里いもは皮をむき、3～4cm幅のスティック状に切る。
- ② ①をやわらかくなるまで蒸す。(または茹でる。)
- ③ にんじんは小さいちょう切り、キャベツは短冊切り、春菊は1cm程の小口切りにする。
- ④ ③の野菜はさっと茹でて冷ます。
- ⑤ Aの調味料類を混ぜ合わせる。
- ⑥ ②と④を混ぜて、⑤で和える。

かぶとさつまいもの米粉シチュー

【材料：4人分】

鶏肉・・・・・・・・80g サラダ油・・・・小さじ1
白ワイン・・・・小さじ1 コンソメ・・・・小さじ1
たまねぎ・・・・80g 塩こしょう・・・・少々
にんじん・・・・50g 牛乳・・・・120ml
さつまいも・・・・150g 生クリーム・・・・大さじ1
かぶ・・・・・・・・120g 米粉・・・・・・・・大さじ1
ほうれんそう・・・・40g



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、白ワインをふっておく。
- ② たまねぎ、にんじん、さつまいも、かぶは一口大に切る。ほうれんそうは茹でて2cm長さに切る。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんも入れて炒める。
- ⑤ ひたひたになるぐらいの水を入れて、沸騰したらさつまいも、かぶを入れ、材料に火が通ったら、コンソメ、塩こしょうで味付けする。
- ⑥ 米粉をといた牛乳を入れ、かきまぜながらとろみがつくまで加熱する。仕上げに生クリームを入れる。