



柴ちゃんの愉快的なキッチン物語

今年もよろしくお願ひします！

簡単料理メモ ★ マーボー豆腐

【材 料】 豆腐2丁・豚ミンチ200g・土生姜20g・にんにく2粒・長ねぎ1/2本
(4人分) ごま油10g・豆板醤小さじ1杯・甜メン醤小さじ2杯・塩こしょう少々・片栗粉

- 【作り方】
- ① フライパンにごま油を熱し。みじん切りにした土生姜・ニンニクを炒める。
 - ② 香りが出てきたら豚ミンチ・みじん切りにした長ネギを入れて炒める。
 - ③ 豚ミンチの色が変わり炒まったら、豆板醤・甜メン醤を加え炒める。
 - ④ 水切りをした豆腐をサイコロ状に切ったものを加えて更に炒める。
 - ⑤ コンソメスープを少し加えて味をみる。
 - ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、小口切りした長ねぎを加えてひと煮立ちしたら出来上がり。

※ 豆板醤は入れすぎると辛くなるので注意して下さい。

※ 甜メン醤がないときは、赤みそ・みりん(砂糖)でも結構です。

※ ミンチは、鶏・牛・合挽きどれでも結構です。

付け合せは、 かに玉・もやしのナムル・中華スープ(鶏だし・わかめ・ごま油)・果物 等

簡単料理メモ ★ かぶらとベーコンの炒め物

【材 料】 かぶら2個・ベーコン100g・植物油10g・塩こしょう・コンソメ少々
(4人分) かぶの葉20g

- 【作り方】
- ① フライパンに油を熱し、1cm幅に切ったベーコンを炒める。
 - ② かぶらは少し厚めに皮をむき、8等分のくし形に切る。
 - ③ ①のフライパンにかぶらを入れてさらに炒める。
 - ④ コンソメと水100ml加え、かぶらがやわらかくなるまで火を通す。
 - ⑤ 最後に塩コショウで味を整え、みじん切りにしたかぶらの葉をちらす。

※ かぶらは大根より軟らかいので、早く煮えます。

※ ベーコンから塩味・こくが出ますので、薄味でも食べられます。

付け合せは、 鶏の唐揚げ・サラダ・かき玉汁 等

年末年始はどうしても食事の時間等が変わり、美味しいものをいっぱい食べてしまいがちです。小正月も過ぎて、そろそろ落ち着いてきます。野菜の価格も落ち着いてきたので、しっかり摂りましょう。また、大雪で野菜が高騰するかもしれませんが・・・適度な運動とバランスの良い食生活を実践していきましょう。

