



柴ちゃんの愉快的キッチン物語

美味しく笑顔で頂きましょう！

簡単料理メモ ★ 豚肉と茄子のみそ炒め

【材 料】 豚肉200g・なす4本・植物油10ml・みそ30g・みりん20ml
(4人分) 一味 少々

- 【作り方】
- ① フライパンに植物油を熱し。細切れの豚肉を炒める。
なすを乱切りにし、水に漬けてあくを取っておく。
 - ② 豚肉の色が変わりが炒まったら、乱切りにしたなすを入れて炒める。
 - ③ なすがやわらかくなったら。味噌・みりんを加え全体を混ぜ合わせる。
 - ④ 出来上がりに、お好みで一味を加える。

※ 一味は好みの辛さで調整して下さい。

※ 彩りにピーマンなどを加えてもいいです。

付け合せは、 胡瓜のナムル・春雨の酢の物・湯葉の清汁（ゆば・貝割れ）・果物 等

簡単料理メモ ★ 小芋とイカの煮物

【材 料】 小芋1はい・里芋8個・出汁200ml・醤油25ml・みりん20ml
(4人分) 万能ねぎ2本

- 【作り方】
- ① 鍋に出汁と調味料を煮立て、輪切りにしたイカを加えさっと煮て、取り出す。
 - ② 皮をむいた里芋を入れ、落とし蓋をしてやわらかくなるまで煮付ける。
 - ③ 里芋に火が通ったら、再びイカを戻し入れひと煮立ちさせる。
 - ④ 器に盛り付け、斜め切りした万能ねぎを散らす。

※ いかは煮すぎると固くなるので気をつけて下さい。

※ 里芋のぬめりが苦手な方は、皮ごと固めに湯がいてから皮をむいて頂いても良いです。

付け合せは、 鰯の塩焼き・ほうれん草の胡麻和え・あさり汁 等

寒い冬もそろそろ終わりになります。

背筋を伸ばして散歩に出かけてみましょう。梅や桜が咲いていたり、春の花が少しずつ咲きだしていることに気付く事でしょう。

適度な運動とバランスの良い美味しい食生活を実践していきましょう。

青魚はEPAやDHAを含んで、動脈硬化の予防につながります。

毎日、一食は魚を取り入れたおかずにしたいです。

野菜もしっかり食べて頂きたいと思います。

冬の厳しさを乗り越えて野菜には、ほんのりした甘みがあるはずですよ。

山菜が出回り、春キャベツ・菜花なども出てきます。旬を味わいましょう。

