



## レシピ紹介



### あぶたま 4個分

|          |     |
|----------|-----|
| たまご      | 4個  |
| 油揚げ      | 2枚  |
| スパゲティ 乾燥 | 2本  |
| 砂糖       | 15g |
| 醤油 (濃口)  | 20g |
| 本みりん     | 15g |

- ① 油揚げを横半分に切り、たまごを割り入れる。切り口をスパゲティでとめる。
- ② 鍋に醤油、砂糖、みりんを入れて火にかけて、沸騰したら①を入れて煮る。

### 利休和え 4人分

|       |     |
|-------|-----|
| たくあん漬 | 40g |
| きゅうり  | 80g |
| 酢     | 10g |
| 砂糖    | 8g  |
| 白いりごま | 2g  |

- ① たくあんはいちょう切り、きゅうりは半月切りにする。
- ② ボールに①、酢、砂糖、ごまを入れ、和える。

### すいとん汁 4人分

|         |     |
|---------|-----|
| 小麦粉 薄力粉 | 60g |
| 白玉粉     | 10g |
| にんじん    | 40g |
| 干し椎茸    | 5g  |
| ねぎ      | 20g |
| ほうれん草   | 20g |
| 大根      | 80g |
| 鶏むね肉    | 40g |
| 醤油 (濃口) | 30g |
| 酒       | 10g |
| 本みりん    | 10g |

- ① 小麦粉、白玉粉を合わせて、少しずつ水を加えて混ぜる。耳たぶくらいのやわらかさになるまで、よくこねる。ひとまとめにして、ラップをかけて休ませる。
- ② 干し椎茸をぬるま湯でもどし、干切りにする。鍋に水を入れ、椎茸を入れて火にかける。
- ③ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、②に加え中火で煮る。
- ④ にんじん、大根はいちょう切りにする。③に加えさらに煮る。
- ⑤ ほうれん草は下ゆでし、2cmくらいの長さに切る。
- ⑥ ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ④が煮えたら、①の生地を食べやすい大きさに丸めるなどし、入れていく。全体に浮いてきたら3分ほどさらに煮る。
- ⑧ 酒、みりん、醤油を入れ、味を調える。ねぎ、ほうれん草を加え、火を止める。