

常備菜

冷蔵庫にあると便利♪

でも早目には使いきりましょうね。また、使用する前には一旦、しっかり加熱してから使いましょう!!



・鶏そぼろ

〈材料〉

鶏ミンチ・・・200g

A { しょうゆ・・・大3
砂糖・・・大3～4
酒・・・大1

〈作り方〉

- ①鶏ミンチとAを鍋に入れ混ぜる
- ②鍋を中火にかけ、箸4～5本で混ぜながら火を通す
- ③水分がなくなるまで煮詰める

・青菜じゃこ

〈材料〉

青菜・・・1/2束

ちりめんじゃこ・・・適量

油・・・大1

A { しょうゆ・・・大1
みりん・・・大1

キャベツや白菜でも
代用可能!!

〈作り方〉

- ①青菜はさっとゆがく
- ②細かく切り、絞る
- ③鍋に油をひき②を入れ炒める
- ④ちりめんじゃこを入れさらに炒め、Aを加えて水分をとばす



目玉焼きをのせて
どんぶり風に♪

・人参しりしり

〈材料〉

人参・・・1本

ごま油・・・大1.5

A { みりん・・・大1
しょうゆ・・・大1
ごま・・・少々

〈作り方〉

- ①人参は皮をむき千切りにする
- ②鍋にごま油を入れ①を炒める
- ③Aを入れ水分をとばす
- ④ごまを入れる

・豚こまの生姜煮

〈材料〉

豚こま肉・・・200g

しょうが・・・親指大

ごま油・・・大1/2

塩・・・少々

A { 水・・・1/2cup
こしょう・・・少々
酒・・・大1
塩・・・小1/2
砂糖・・・大1/2

〈作り方〉

- ①しょうがを千切りにする
- ②鍋にAを入れ強火にかける
- ③10分煮る
- ④ごま油を入れ塩でととのえる