料理名	材料	分量	作り方
栗			
栗豆腐	栗（炊いたもの） くず粉 牛乳 Aだし（水） A薄口しょうゆ、みりん A砂糖 Aホイップクリーム	200ｇ 75ｇ 500ｇ 75ｃｃ 合せて25ｃｃ 少々 100ｇ	①栗は、カッターにてつぶす。 ②①の中にくず粉、Aを入れてつぶす。 ③鍋に②と牛乳入れて、弱火でゆっくり練る。 ④固ってなめらかになったら、かきまぜ、火をとめ、 型に流し入れ、固める。 ※だし汁、しょう油、わさび・・・好みで
栗ようかん	棒寒天 砂糖 栗甘煮 栗甘露煮 白あん	1本 120ｇ 300～400ｇ 12個 100ｇ	①寒天は、30分もどす(水) ②水400ccの中にちぎって入れ煮とかす。 ③砂糖を入れ、栗の甘煮を入れ、10分程ねりあげ、寒天型に入れる ④栗の甘露煮をトッピングに冷やしかためる。 あんをプラスしては
芋栗ようかん	さつま芋 栗の甘露煮 水 粉寒天 砂糖	300ｇ 50ｇ 100ｃｃ 3ｇ 大さじ3	①さつま芋は輪切りにしてゆでる。 ②やわらかくなったら、つぶす、栗の甘露煮も合わせて混ぜる。 ③鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、寒天がとけたら、砂糖を加えてかきまぜ溶かす。 熱いうちに②に加えてまぜ、流し缶に入れ、冷やしかためる。
栗のはる巻き揚げ	栗の甘露煮 いんげん にんじん 春巻きの皮 揚げ油 小麦粉	20個 20本 1本 10枚 ー ー	①春巻を広げ1枚に甘露煮2個、いんげん2~3本、人参10㎝長さを1本を巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけてとじ、油で揚げる。

料理名	材料	分量	作り方
栗			
栗の揚げ物			栗はゆで皮をむき 木綿とうふをつぶし山芋をすり入れ、片栗粉、だししょうゆを入れ、栗を切ってまぜ、ゆり根、ぎんなんをまぜ、油であげる
とりと栗のしょうが煮	鶏もも肉 栗 ししとう しょうが 粉とうがらし ※塩、こしょう、みりん、薄口しょうゆ	300ｇ 12～13個（300ｇ） 6本 20ｇ ー ー	①むき栗をヒタヒタの水を入れ中火でフタして 20分でゆで、湯を切り、フライパンに入れる ②とり肉は一口大に切り、塩こょう各少々ふる。ししとうはヘタをとり、竹串で数か所穴をあける ③①のフライパンにとりを皮を下にして加え、 しょうがをのせ、中火にしてフタをする。とり肉が白くなったら、上下を返し、みりん大さじ3、薄口しょうゆ大さじ2を加え、沸いたら、ししとうを加え混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
りんごと切干大根サラダ	りんご 切干大根 豆もやし A酢 Aオリーブ油 A塩	250～300ｇ 25ｇ 100ｇ 大さじ1 大さじ3 小さじ1/2	①切り干し大根は水につけて戻し、水けを絞って食べやすく切る ②豆もやしはひげ根を除き、3~4cm長さに切る。鍋に入れてヒタヒタの水を加え、グラグラわかない位の火げんでゆでる。豆に火がとおったら湯をきり冷水につけて冷まし紙タオルで包んで水けを絞る ③りんごは芯を除き皮ごと3~4cm長さの細切りにする。ボウルに入れて①、②、Aを加えて和える。
切干大根のオムレツ	卵 切干大根 ベーコン 桜えび パクチー ごま油、塩	4個 20ｇ 40ｇ 10ｇ 適量 適量	①切り干し大根はサッと水洗いもみ洗いし、一度すすいで、水につけ10分おく。水けをしぼりごま油小さじ1、塩小さじ1/3をからめる。ベーコン1cm幅に切る。卵はときほぐす。 ②フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、ベーコン、切り干しを 2分間炒める。桜えびを加えて1分間炒め、とき卵を回し入れて5~6個大きく混ぜる。そのまま1~2分焼いたら、フライパンより一回り小さい皿をかぶせて裏返し、フライパンにもどし入れて弱火で3~4分間焼いて火を通す。食べやすく切る。
水菜のとうふ和え	水菜 ザーサイ 木綿豆腐 Aごま油、砂糖 A酢 A塩	40ｇ 20ｇ 100ｇ 各大さじ1 小さじ1/2 小さじ1/4	①水菜は4cm長さに切り、ザーサイは細切りにする。豆腐は4等分にちぎり紙タオルに包んで軽く押さえ、水けをふきとる。 ②ボウルに豆腐を入れ、Aを加えてよくまぜる。水菜、ザーサイを加えてサックりまぜる。
煮干とさつま芋の煮物	煮干し さつま芋 厚揚げ 青ねぎ A酒、薄口しょうゆ Aレモン汁 Aレモンの皮	10ｇ 150ｇ 150ｇ 1本 各大さじ1 小さじ1 ー	①さつま芋は皮つきのまま1口大の乱切りにし、水にさらしてざるにあげ水けをきり、厚揚げは3cm角に切り、青ネギは3cm長さに切る。 ②鍋に煮干しを入れ中火1分程いり、香りがたったら、水1カップ、さつま芋を加える。アクをとりフタをして5分煮て厚あげ、Aを加えて1分煮て青ネギとレモン汁を加えて火をとめる（煮干は炒ると香ばしくなる）
煮干し大豆の甘酢あえ	煮干し 大豆（水煮） ししとうがらし ◎甘酢 　酢、砂糖、うすくち 　片栗粉 　こめ油	20ｇ 30ｇ 2本 各大さじ1 ー ー	①大豆は紙タオルで水けをとる。ししとうはヘタをとり竹串で数か所さす。 ②甘酢あわせる ③煮干しを入れて片栗粉大さじ1をまぶす。 ④フライパンに米油大さじ4を中火で熱し、ししとうを素揚げにしてとり出し、煮干しを入れて菜箸でまぜながら素あげにする ⑤③のボウルに①の大豆を加え、ボウルに残った片栗粉を全体にまぶす。④のフライパンに入れて、著箸でまぜながら揚げ焼きにし、カリっとしたら取り出し、温かいうちに④の煮干し、ししとうがらしとともに②のボウルに加えて甘酢をからめる

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
さつま芋煮	さつま芋 鶏もも肉 塩麹 しめじ いんげん A砂糖、オイスターソース サラダ油、しょうゆ	300ｇ 200ｇ 大さじ1 100ｇ 6本 各大さじ1 ー	①もも肉はひと口大に切って塩麹をもみこみ、5分間おく。さつま芋は洗って皮ごと２㎝厚さの輪切、しめじは小房に分ける ②サラダ油小さじ1を中火で熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら水2カップを加え、弱火で10分煮る。さつま芋は水にくぐらせ、ラップをかけ600Wで2分、上下を返して600Wで2分かけ、いんげんも600Wで 1分かけ3cm長さに切る。 ③②の鍋にさつま芋、しめじ、Aを加えて中火で汁気が無くなるまで7～8分煮る。しょうゆ大さじ1/2をかけさやいんげんを加えて火を止めオイスターソースでコクを加え味に深みを出す。
ごぼうのシソ梅あえ	Aごぼう A水 A酢 B梅干し B青しそ B削り節 B白ごま	150ｇ 大さじ4 大さじ2 ２個 8枚 5ｇ 適量	ごぼうはめんぼうでたたき5cm長さに切り、 耐熱ボウルに入れ、ラップをしてレンジ600W 5~6分かけ竹串を刺し通ったら取り出し、梅干は果肉をたたく、ごぼうの水けをきり、Bを加えて和える ごまふる
人参明太しりしり風	にんじん 卵 A辛子明太子 A酒 Aしょうゆ A塩 Aバター	150ｇ 1個 大さじ2 大さじ1 小さじ1 少々 5ｇ	①にんじんはスライサーでせん切りにし、ボウルに入れバター5gを加え、ふんわりとラップして600W2分加熱する ②別のボウルに卵をわり入れ Aを加えてまぜる。 ③①のボウルに②を加えまぜる。ラップをして電子レンジに2分かける取り出してよくまぜる。
りんごきんとん	りんご さつま芋	500～600ｇ 500～600ｇ	①さつま芋2㎝厚さに切って厚めに皮をむき水にさらし、中火で10分間ゆでる(くちなし入れる)。 竹串がスッと通るようになったら湯をきり熱いうちつぶす。 ②りんごは皮をむいて芯を除き、1コは5ミリ角に切る。もう1個はすりおろして別のなべに入れ中火でいりつける。鍋底がみえる位まで汁けが飛んだら角切のりんごを加えしんなりするまでまぜる。 ③②に①を加えてまぜ、バットにうつして冷ます。 冷蔵庫で2~3日保存
さくらえび入りたたき牛蒡	ごぼう さくらえび A酢、水 A砂糖 B酢 Bうすくち、砂糖、すりごま	200ｇ 20ｇ 1カップ 80ｇ 大さじ4 各大さじ2	①ごぼうはよく洗い、鍋の長さに切りヒタヒタの水の中に入れやわらかくなるまでゆでめん棒でたたいてひびをいれる。 ②①を5㎝に切り半割か4つ割にする ③ ボウルにAをまぜ、②に入れて、冷蔵庫で 6~8時間おき、汁気をきり、さくらえびを加えてあえる

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
牛肉と根菜の煮物	牛切り落とし肉 干し椎茸 れんこん 里芋 絹さや A椎茸戻し汁・水 A昆布 A砂糖 Bしょうゆ Bみりん 塩	300ｇ 10枚 150ｇ 240ｇ 8枚 各1カップ 5ｃｍ四方（3ｇ） 大さじ2 大さじ3 大さじ2 適量	①しいたけ水に20分戻す。または冷蔵庫で1日もどす。軸をとり半分に切る。 ②レンコンの皮をむき、ゆで沸とうしたら5分間ゆで、水を切り、ひと口大に切る。 ③里芋は皮をむいて一口大に切り、水からゆでる。 きぬさやはサっとゆで、塩少々をふって冷ます。牛肉は熱湯でザっとくぐらせざるにあげる。 ④ フラパンにAを合わせ、里芋と肉を加え中火にかけ、煮立ったらアクをとり弱火にしてアルミ落をかぶせ、15分程煮て、まぜてB を加え、さらに10分煮て火をとめ、絹さやを加える
リンゴなます 紅白	大根 金時人参 りんご A酢、水 A砂糖 Aはちみつ 柚子 塩	300ｇ 150ｇ 1/2個 1カップ 40ｇ 大さじ4 1個 適量	①ボウルにAをまぜゆずしぼり果汁をプラスする ②大根、人参は長さ5cmの細切りにし塩小さじ2をまぶし10分おき、しっかりしぼる ③リンゴは皮つきのまま、薄いいちょう切り、柚子の皮は細いせん切りにする ④①に②③を加えラップをピタリとはりつけ一晩おく。
芋煮	里芋 こんにゃく ごぼう 牛バラ薄切り肉 まいたけ 白ネギ A水 A砂糖 A酒、こいくち Aたかのつめ A山椒の実	1ｋｇ 1枚 100ｇ 350ｇ 150ｇ 2本 1.6Ｌ 80ｇ 120ｍｌ 1本 大さじ1	①里芋は皮をむき、鍋に分量の水で20分ゆでる。最初のアクはとる。 こんにゃくはすりこぎでたたきひと口大にちぎり、下ゆでし冷ます。 ごぼうはタワシでこすって皮をむき、アクぬき食べやすく切って、1枚づつはがす。舞茸はほぐす。白ネギは7ミリ厚さのななめ切りにする。 ①の芋が煮えたら、しょうゆ大さじ1、牛肉、こんにゃく、ごぼうを加え沸とうさせアクをとる。 砂糖を加え煮込み、酒、しょうゆを加え、まいたけ、白ネギ、たかのつめを加え中火の弱火で20分煮る。翌日はうどんがうまい。
ちくわの五目煮	ちくわ 干し椎茸 大根 にんじん こんにゃく いんげん 柚子の皮千切り しょうゆ、みりん	75g 2枚 150ｇ 75ｇ 75ｇ 適量	①干しいたけは戻し、ちくわは一口大乱切、大根人参も一口大にして、レンジ600Wで3~4分かける ②こんにゃくは両面に斜め5ミリ幅に切り込み入れ食やすい大きさに切る。 ③鍋に干ししいたけの戻し汁150ccを入れ、しょうゆ、みりん各大さじ2と1のしいたけとすべてを加え強火にかけ8~10分煮て、いんげんを加えさっとまぜ煮汁が少し残る程度煮る。
ちくわの三色揚げ	ちくわ 紅ショウガ千切り 青のり粉 カレー粉 小麦粉、揚げ油	大2本 7～8枚 大さじ1 小さじ1/2	①ちくわ四つ割半分に切り、表面全体に小麦粉まぶす ②小麦粉60gを水120ccに加えてまぜ、3等分して汁をきった紅しょうが、青のり、カレー粉をそれぞれ1/3量ずつ、衣をつける ③フライペンにあげ油5ミリ深さ位まで入れ、強火にかけ、②を1/3づつ入れ1~2回返し、上下を返し揚げやきする。

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
干し舞茸と昆布の煮物	干まいたけ 切昆布 Aしょうゆ、みりん A砂糖、酒	100ｇ 30ｇ 各大さじ2 各大さじ1	①切昆布は5~7分水につけ戻す、2回程水をかえる ②まいたけは手で細かく裂く ③鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら干しまいたけを加え、まぜながら煮る。全体に煮汁がまわったら昆布を加え、汁気がなくなるまで煮る。
大学芋	さつま芋 ざらめ 揚げ油	400ｇ 80ｇ ー	①皮つきのまま、2㎝厚さの輪切り、水に5分さらす ②油を140℃にし、さつま芋を入れて10~15分あげる ③鍋にざらめ糖と水100cc入れて強大にかけ、 煮たったら弱火にし、とろみがつくまで10~15分煮詰める ④揚げたさつま芋をあげ油をきり、鍋をかけたままさつま芋を1切れづつからめてバットにあげて 並べる
れんこん餅	れんこん 桜えび（乾） 酢 しょうゆ 練りがらし 片栗粉、小麦粉 塩、ごま油	300ｇ 5ｇ	①れんこんは皮をむき、1/3は5ミリ角にきる。残りはすりおろし、水けを軽くしぼり、桜えびは粗くきざみ、酢としょうゆは合わせる ②ボウルに①のれんこんと桜えび、片栗粉、小麦粉を各大さじ1 、塩小さじ1/3入れてまぜる ③フライパンにごま油大1を然し、②を1/4量づつ小判型にして並べ、2・3分焼き、上・下を返して2分焼く。器に盛り、酢しょうゆ、練りがらしをそえる
れんこんのきんぴら	れんこん 赤唐辛子 だし 酒 しょうゆ 砂糖 米酢 白ごま	200ｇ 1本 大さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ2 大さじ1	①れんこん200gはスライサーでうす切りにして水の中でやさしくすすぐ、2回くり返す ②とうがらしは1本は半分に切りヘタと種をとる ③フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱して ①を炒め、だし、酒大さじ2、しょうゆ、砂糖大さじ1を加え汁がなくなるまで炒める ④米酢小さじ2を加え、サッと炒めて火をとめる。白ごま大さじ2をちらしてサッとまぜる
さつま芋煮	さつま芋 鶏もも肉 塩麹 しめじ さやいんげん A砂糖、オイスターソース サラダ油、しょうゆ	300ｇ 200ｇ 大さじ1 100ｇ 6本 大さじ1	①とり肉は1口大に切って塩こうじをもみこみ5分おく。芋は洗って皮ごと2ミリ厚さの輪切りにし、しめじは小房に分ける。とり肉に塩こうじをもみこんでおくと臭みがとれ、やわらかく、うまみがでる。 ②サラダ油で鶏肉いためる。色がかわったら木2カップ入れ、フタをして弱火で10分煮る。さつまいもは水にくぐらせ 600Wで2分間かける。上下を返しレンジにかける。 ③さやいんげんは耐熱皿にのせ600W、1分かけ、3cm長さに切る。②の鍋にさつまいも、しめじ、 Aを加えて中火にし、汁けがなくなるまで7~8分煮る。しょうゆ大さじ1をまわしかけ、さやいんげんに加えて火をとめ、オイスターのコクで味に深みがでる。
にんじん明太しりしり	にんじん 卵 A辛子明太子 A酒 Aしょうゆ A塩 バター	150ｇ 1個 大さじ2 大さじ1 小さじ1	①にんじんはスライサーでせん切りにし、バター5ｇを加え、ラップしてレンジ(600W)2分かける ②別のボウルに卵を入れて加え混ぜる ③ ①のボウルに②を加えてまぜ・ふんわりラップし、レンジに2分かける、とりだしてよくまぜる

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
かつおのにんにく醤油フライ	かつお（柵） Aにんにく Aしょうゆ、酒 人参 青しそ 片栗粉、揚げ油	300ｇ 1/2片分 大さじ3 50ｇ 2枚	①かつおは厚さを半分にきってフォークで全体に穴をあけ1cm厚さにきる。ボウルにかつおを入れ Aを加え、冷蔵庫30～1時間おく。人参は 4cm長さに4~6つ割りにし、芯に切り込みを入れる。 ②①のかつおに片栗粉をまぶし、フライパンに１cm 深さまで油をいれ、余分な粉をはらい、かつおを入れ、きつね色になるまで2分間、上・下を返し2分間あげる ③ ②のフラパンに①のにんじんを入れ3分あげて取りだす。器に②のかつおを盛り、人参と青菜をそえる
煮リンゴ	りんご 塩	500～600ｇ	りんごは6~8等分のくし形に切って芯を除き、 厚目に芯を抜き、厚めに皮をむき、3%の塩水につける ②①の水けを切りかさならない様に鍋入れる。フタをして弱火にかけ、くづさないように1きれずつ上下を返しながら、20分間煮る（好みで砂糖少々加えてよい） りんごが透き通ったら火からおろし、フタをしたまま冷ます。
リンゴきんとん	りんご さつま芋	2個（600ｇ） 2本（600ｇ）	①さつま芋は2cm厚さに切って、あつめに皮をむき水にさらす。水けをきって鍋に入れ、ひたひたの水を入れ中火で10分煮る。くちなし実を入れ竹串がスッと通るようになったら湯をきり熱いうちつぶす ②リンゴは皮をむいて芯を除き、1コは5ミリ角に切る。あとひとつはすりおろして別の鍋
里芋のオイスターソース煮	里芋 Aオイスターソース、酒、しょうゆ	1ｋｇ 各大さじ2	①里芋は皮をこそげて水けを軽くきる。皮つきのまま耐熱皿に並べふんわりとラップをして竹串がスッと通るまでレンジ 600W×15~20分かける。ラップをしたまま粗熱を取り皮をむく ②フライパンに①とAを入れて中火に煮立たせ、煮汁がなくなるまで3~4分煮、粗熱を取り、保存容器に入れる
里芋のオイスターソース煮の応用① 里芋とさばの竜田揚げ	里芋のオイスター煮 さば 片栗粉、酒、サラダ油	300ｇ 2切	①オイスター煮を平らにつぶし片栗粉をまぶす。 ②さばはうすくそぎ切りにして酒大さじ1をからめ 2分間おき、汁けをふいて、2分おき、片栗粉をまぶす ② フライパンにサラダ油を1cm深さまで入れ 180°Cに熱し、オイスター煮とサバを入れる。上下を返しながら、こんがりあげる
里芋のオイスターソース煮の応用② 里芋と手羽先のこっくり煮	里芋のオイスターソース煮 手羽先 しょうが しょうゆ、酒、サラダ油	300ｇ 6本（300ｇ） 1かけ	1、手羽先は身の方に切りこみ骨に沿って 1本入れ、しょう油、酒各小さじ1をまぶす ②フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し手羽先皮を下にして入れ、こんがり焼き、上下を返す。しょうが、オイスター煮を加え、里芋に焼き色がつくまで炒める

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
とんたま汁	豚バラ肉 たまねぎ ごぼう 大根→いちょう　手でちぎる こんにゃく 厚揚げ 里芋 人参	200ｇ 400ｇ 80ｇ 150ｇ 100ｇ 1枚 500ｇ 1本	だし いりこだし 1.6L 1.豚肉、玉ねぎを米油でよくいためる
ごぼうのおいシソ梅和え	Aごぼう A水 A酢 B梅干し B青しそ B削り節 白ごま	150ｇ 大さじ4 大さじ2 2個 8枚 5ｇ	①ごぼうはよく洗って皮ごと麺棒でたたき 5cm長さに切る。ボウルにAを入れラップをして 600W5~6分かける。竹串を刺しスッーと通ったら、取り出す。梅干しは種を除いて果肉を包丁でたたく ②①のごぼうの水けをきり、Bを加えてあえる。器に盛り、白ごまをふる。 ※ごぼうはたたき、酢水とともにレンジにかけるとアクがぬけやすくなる。
さつま芋とチーズのカリカリ焼き	さつま芋 A小麦粉 A塩 A黒こしょう ピザ用チーズ サラダ油	150ｇ 大さじ1 ひとつまみ 70ｇ	①さつま芋を洗い皮つきのまま細切りにする。サッと水にくぐらせ耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし100W×2分間かける Aを加え混ぜ合わせる ②フライパン (24cm)にサラダ油大さじ1を中火で熱し①を平らに広げる。ピザ用チーズを散らしフタをして3分間焼く。チーズが溶けたら上、下を返してさらに3分間焼く。焼き色がついたら取り出し食べやすく切って器にもる。
きのこのからあげ	えのきだけ まいたけ Aしょうが、にんにく A酒、しょうゆ 片栗粉、揚げ油	50ｇ 80ｇ 各小さじ1/2 各大さじ1	①えのきだけは根元を切り落し、食べやすい大きさに割く、まいたけは小房に分ける ②Aをボールに混ぜ合わせ、①を加えてからめる。片栗粉大さじ3を少しずつ加えてまぜ 2~3分間おき、さらに片栗粉大さじ2をからめる ③フライパンにあげ油1cm深さまで注いで170℃になったら、②のきのこを入れ・片面ずつ揚げ焼きにしカリカリなったらあげる。
トマトとブロッコリーの酢玉ねぎあえ	トマト ブロッコリー 玉ねぎ 酢、たまねぎ、 粗挽き黒こしょう	150ｇ 100ｇ 25ｇ	①玉ねぎは縦にうす切りし、酢大さじ2をまぶし10分以上おく。トマトは小さめの1口大に切る。 ②ブロッコリーは水けを切り耐熱ボウルに入れふんわりとラップをしてレンジ600W2分かける。そのまま2分間むらし、冷ます。 ③②に①のたまねぎ、トマトを加えごま油大さじ1を加え和える。器に盛り、黒こしょう小さじ1/3をふる。
みそポテト	じゃがいも みそだれ	じゃが芋はゆがき、皮をむき、半分に切る。小麦粉、卵で水をねり、ゆがいたじゃが芋を天プラにして、味噌だれをかける。味噌と砂糖は混ぜて甘くする	

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
梅ドレ玉ねぎサラダ （２人分）	玉ねぎ 梅干し かつお節 青しそ	150ｇ 1個 1袋 ３枚	①玉ねぎはうすくスライスして水にさらし水気を切る。 ②梅干しは種を除き、かつお節と合わせて、よくたたき、サラダ油大さじ1を加えて溶きのばし、好みで酢・しょうゆを加えて梅ドレを作り、玉ねぎも梅ドレで和え、器に盛って青しその千切りを盛る。
いんげんのごまマヨあえ	さやいんげん	8本	サヤインゲンは2.3分水にさらす。 3センチ斜め切りにする。ボウルにマヨネーズ大さじ2、白すりごま大さじ1、しょうゆ小さじ1をまぜ、インゲンを加えてあえる、青のり少々ふる
豚の生姜焼きのコツ	豚肉（ロース、ばら、肩ロースのうす切り、細切れ） 肉に小麦粉をうすくのばす。やわらかく仕上る。たれもしっかりからむ。 油を引いたフライパンで中火で焼く。 火が通ったら酒、しょうゆ、砂糖、おろしショウガのたれを加え煮つめる		
ニラと桜エビのチヂミ	生地 A小麦粉 A片栗粉 A顆粒チキンスープの素 A中華風だしの素 B卵 Bごま油 B水 ◎具材（ニラと桜エビ） 　ニラ 　桜エビ ◎具材（コーンとチーズ） 　コーン缶ホールタイプ 　ピザ用チーズ	 28ｇ（1/4カップ） 28ｇ 小さじ1/2 小さじ1/2 1個 小さじ1 1/4カップ 50ｇ 大さじ3〜4 120ｇ　缶汁きる 1/2カップ	①ボウルにAを入れて、泡立て器でよくまぜる Bを加えさらによくまぜ合わせる ② ニラと桜えびのチヂミを作る。卵やき器にごま油大さじ1をしき、①の半量を流し入れ、にら桜えびを全体に均等にのせ、箸でなじませる。弱火にかけ底が固まってきたら上、下を返す。 生地と卵焼き器のすき間からごま油大さじ1/2を加え、両面にやき色つけ取り出し切り分ける ③続けてコーンとチーズのテデミをつくる。卵やき器をサッとふき、ごま油大さじ1しいて残りの生地を流し入れ、コーンとチーズをのせて同様につくる ◎甘辛だれ：ポン酢しょうゆ 大さじ2、 コチュジャン大さじ1/2　◎マヨケチャだれ：マヨネーズ、ケチャップ各大さじ1・1/2