

## 豚肉の葛ゆで わさび醤油



＜材料＞ 5人分			
		(たれ)	
豚しゃぶ	… 250g	わさび	… 適量
片栗粉	… 適量	醤油	… 大さじ2
トマト	… 1個	みりん	… 大さじ1+1/2
グリーンボール	… 175g		
		エネルギー 179 kcal	

### ＜作り方＞

- 鍋にお湯を沸かし、ボールに氷水を用意する。
- 豚肉に薄く片栗粉をまぶして、1枚ずつサッと湯がいて火を通す。
- 湯がいた豚肉はいったん氷水につける。  
トマトは湯剥きして、くし切りする。
- グリーンボールは繊維と直角に千切りにし、茹でる。
- たれの調味量を合わせて掛ければ出来上がり。

## 豆乳の空也蒸し



＜材料＞ 5人分					
A	卵	… 3玉	B	だし汁	… 500ml
	豆乳	… 330ml		醤油	… 大さじ1
	塩	… 小さじ1杯		酒	… 大さじ1
	醤油	… 小さじ1+1/2		みりん	… 大さじ1
	絹豆腐	… 1丁		塩	… 少々
	醤油	… 少々		片栗粉	… 適量
				あさつき	… 適量
		エネルギー		230 kcal	

### ＜作り方＞

- Aと混ぜ、ざるでこす
- 豆腐は、1/6に切り、醤油をふりかけ下味をつける
- 茶碗蒸しに②をいれ、①をかけてかた蒸す。  
はじめは強火、表面が白くなったら弱火にして14～15分、蒸す
- Bを合わせて温め、水溶き片栗粉でトロミをつけて蒸しあがった③にかけ、あさつきかざる

## 里芋饅頭



＜材料＞ 5人分				
里芋	… 400g	だし汁	… 350ml	
塩	… 少々	塩	… 小さじ1	
生クリーム	… 大さじ1+2/3	砂糖・酒	… 小さじ2	
むきえび	… 100g	醤油	… 少々	
生椎茸	… 2.5個	片栗粉	… 適量	
A	酒	… 大さじ1	人参	… 50g
	塩	… 少々	三つ葉	… 少々
		エネルギー 106 kcal		

### ＜作り方＞

- 里芋はやわらかく茹で、つぶして、生クリーム、塩を加え混ぜる
- むきえびはたたいて細かくつぶす。生椎茸、Aを混ぜ丸める
- ①をラップに取り、②をあんにしてまんじゅうのように包む
- 蒸し器にいれて7～8分蒸す
- 人参は繊維と直角にきり、三つ葉は1cmくらいに長さに切る
- Bと人参を鍋に入れ煮たら三つ葉を入れて水溶き片栗粉を入れてトロミをつける
- ③にあんをかける

## 豆腐白玉の小豆あんかけ



＜材料＞ 5人分				
A	上新粉	… 75g	ゆで小豆	… 200g
	白玉粉	… 75g	いちご	… 5粒
	砂糖	… 大さじ1		
	木綿豆腐	… 1/2丁		
	水	… 適量		
		エネルギー		445 kcal

### ＜作り方＞

- Aをよく混ぜ耳たぶくらいの硬さにする
- 一口大のに丸めて湯入れて、浮き上がるまで煮たら水にとる
- いちごはヘタを取り、半分に切る
- 器にいれて小豆あんをかけて、いちごを飾る



この他、みどり園の特製寿司がつきます。どうぞご賞味ください。