

★★★

## 山菜の五目煮

★★★

6人分

\*\*\* 材料 \*\*\*

	g表記	さじ表記
わらび (3~4cm)	90	一束
A	濃口醤油	大さじ2
	みりん	小さじ1
	三温糖	大さじ1
炒め油	3	適量
たけのこ (いちょう切り)	150	手頃な 大きさ1/2
人参 (いちょう切り)	120	手頃な 大きさ 1/2
しらたき	120	一袋
鶏もも肉	1パック	1パック
焼きちくわ (半月切り)	90	1本
グリーンピース (1/2斜め切り)	30	小1缶
炒め油	適量	適量
三温糖	18	大さじ1
濃口醤油	21	大さじ8
みりん	6	大さじ2

\*\*\* 作り方 \*\*\*

- ① さやえんどうは茹でておく
- ② 別鍋で、わらびを油で炒め、Aの調味料で煮る
- ③ 油で鶏肉・しらたき・人参・たけのこを炒める
- ④ 砂糖・醤油・みりんを入れ、ちくわを入れて煮る
- ⑤ 最後にさやえんどう・煮つけたわらびを入れて仕上げる

ポイント

※ あく抜きをしたものが売っていますが生のたけのこは前日に米ぬかであく抜きをする

わらびは重曹または灰であく抜きをする  
重曹：大さじ1/2

水：5カップ (1ℓ)

★★★

## 手作りメロンパン

★★★

6人分

\*\*\* 材料 \*\*\*

	g表記	さじ表記
ロールパン	6個	6個
マーガリン	18	大さじ1
砂糖	18	大さじ1
卵	18	大さじ1
小麦粉	18	大さじ1
スキムミルク	12	大さじ半量
ベーキングパウダー	0.6	小さじ1
牛乳	適量	適量
食パン使用	8枚切り (1/2枚)	

\*\*\* 作り方 \*\*\*

- ① 常温に戻したマーガリンをよく練り、砂糖・溶き卵を加えよく混ぜ合わせる
- ② ①に小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルクを合わせふるったものを加え混ぜる
- ③ パンの上に②を塗り、オーブンで180~200℃位で焼く

※ 暑い時期や、生地がダレたときは冷蔵庫で冷やして使用するとよい

※ 生地の硬さを牛乳で調節する  
入れすぎない