

## 食材丸ごとクッキング

### 【冬野菜の麻婆丼】 材料5～6人分

#### 材 料

|              |             |
|--------------|-------------|
| 豚ひき肉         | 450g        |
| 長ねぎ          | 1本          |
| 大根           | 1/3本        |
| ゴボウ          | 1/3本        |
| 人参           | 1/2本        |
| 椎茸           | 4枚          |
| きくらげ         | 6g          |
| 万能ねぎ         | 4本          |
| ニンニク、生姜みじん切り | 各小さじ1.5     |
| ごま油          | 大さじ1.5      |
| 調味料          |             |
| 醤油・味噌        | 各大さじ2       |
| 豆板醤          | 小さじ2        |
| 甜麺醤          | 大さじ1        |
| 酒            | 大さじ2        |
| 胡椒           | 適量          |
| 片栗粉          | 大さじ1        |
|              | (※水・・・大さじ3) |



#### 作り方

- ① ニンニク、生姜は細かいみじん切りにし、長ネギ、ゴボウ、人参もみじん切りにする。椎茸はスライスし、大根は千切、万能ねぎは小口切りに。ぬるま湯で戻したきくらげは適当な大きさに切る。  
★生姜、ゴボウ、人参、大根は皮付で、椎茸の軸、長ネギは青い部分も使用
- ② フライパンに油を熱し、ニンニク・生姜を炒め香りがでたら、ひき肉を加えて炒める。色が変わったら、豆板醤と甜麺醤を入れて炒め、ゴボウ、人参、大根、椎茸を入れ全体を炒めあわせる。  
★炒め油は、副菜（明太チーズ餅）の使用済みのフライパンをそのまま利用
- ③ 200～250ccの水ときくらげを入れ、蓋をし、煮立ったら中火にして10～15分ほど煮る。
- ④ 野菜がしっかりと煮えて柔らかくなったら、醤油、味噌、酒、胡椒、ごま油を加え、味を調える。最後に水溶き片栗粉と長ネギを入れ、全体を混ぜる。
- ⑤ 丼にご飯を盛り付け、④をかけて、万能ねぎを散らして完成。

## 食材丸ごとクッキング

### 【余りもので絶品つまみ～明太チーズ餅～】 材料 6人分

#### 材 料

春巻の皮・・・・・・・・・・5枚  
切り餅・・・・・・・・・・10個  
明太子・・・・・・・・・・大きじ4程度  
スライス溶けるチーズ・・3枚  
※塩・・適量、水溶き小麦粉・・少々



#### 作り方

- ① 切り餅は、3×2×0.5cm程に切る。春巻の皮は十字1/4に切る（乾かないようにラップする）。
- ② 餅2枚の間にチーズと明太子を挟み、春巻きの皮で包む。とじ目に水溶き小麦粉をつける。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ、蓋をして弱火で焦げないように中まで火が通るように焼く。さらにひっくり返してもう片面をこんがり焼いたら完成。

★焼き上げ終わった油は捨てずに、麻婆丼に使用する

### 【ふわとろ大根おろし卵スープ】 材料 12人分

#### 材 料

大根おろし・・・・・・・・・・大根1本分  
卵・・・・・・・・・・4個  
長ネギ・・・・・・・・・・1本  
ホタテ貝柱（乾燥）・・・・・・・・4～6粒程  
干し海老・・・・・・・・・・5g  
塩こうじ（液状タイプ）・酒・・各大きじ2  
ごま油・・・・・・・・・・大きじ1  
塩・胡椒・・・・・・・・・・適量



#### 作り方

- ① 大根を皮付のままおろし、長ネギは細い輪切りにする。卵はほぐして塩一つまみと酒大きじ2を混ぜる。  
★大根は皮つきのままおろす。長ネギは緑の部分も利用
- ② 鍋にごま油と長ネギを入れて炒め、塩麴、大根おろし、水で戻しておいた貝柱と干し海老を戻し汁ごと加えフツフツとしたら水2リットルを入れ、蓋をして煮る。
- ③ 煮立ったら、溶き卵を加え、調味料(塩・胡椒・胡麻油)で味付けをして完成。