199514 一心たすけ「簡単料理・５月」

◆いつ：５月 14 日 10 時半から 12 時半
◆どこで：富岡北部町内会館
●献立：「豚そぼろ丼」「春人参のナムル」「ワカメとミツバ、豆腐の吸い物」

参加費：500 円

■参加人数：２０名（男性７名）

毎月、第二火曜日に「簡単料理」をスケジュール帳に書き込むようになって２年。お気に入りは何度か復習を兼ね、アレンジもして楽しむようになった。回数が増えると調味料も目分量と舌が覚え手早くなる。今回は「人参のナムル（電子レンジ、チン）」が手早く、作り置きも出来ることを学んだのはありがたい。

炒り卵、６ 本の割りばしを両手に操る達人は西川新会長。佐藤前会長の人参千切りも回を増すごとに均一な仕上がりが美しい。もちろん、味も格別でした。**次回６月 11 日**はリクエストに応え「棒棒鶏」ナス味噌バージョンが楽しみである。

【参加申し込み：一心たすけ代表 関野】

文責：森純一　2019 年５月 15 日

2019.05. 14
北部町内会　簡単料理の会

5月　☆そぼろ丼☆レンジでにんじんのナムル☆豆腐と三つ葉のすまし汁

☆そぼろ丼　（そぼろは多めに作って次の日にも）

材料（4人分）

豚ひき肉	400g
水	150ｃｃ
しょうがのすりおろし	1/2かけ分
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1/2

卵		3個
A	水	大さじ3
	砂糖	おおさじ1
	塩	2つまみ
	ごま油	少々

きぬさや	適宜
温かいご飯	4人分

① 豚そぼろを作る。鍋に水と全ての調味料、ひき肉を加えてまぜる。（火にかける直前に調味料とひき肉を混ぜておくことで、ポロポロのそぼろになる）
② 中火にかけ、菜箸でよくかき混ぜながら加熱する。あれば菜箸を6本ほど一緒にもって混ぜる。そぼろ状になって汁気が少なくなってきたら完成。少し汁気を残すこと。
③ 卵そぼろを作る。鍋に卵を溶き入れ調味料（A）を加えて混ぜる。豚そぼろと同じく菜箸6本ほどでよく混ぜながら加熱する。そぼろ状になってきたら火を止める。
④ 器にご飯を盛って豚そぼろ、卵そぼろをのせ茹でた絹さやをのせる。

☆にんじんのナムル

材料（作りやすい分量・4人分）

にんじん	2本

[あえごろも]

白すりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
おろしにんにく	1片分

作り方

① にんじんは長さを2～3等分に切り、せん切りにする。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約5分加熱する。

② 粗熱がとれたら水けをよくきり、あえごろもであえる

● 保存容器に入れ、冷蔵で3～4日間保存可。冷凍の場合は冷凍用保存袋に入れ、約2週間保存可。

☆豆腐と三つ葉のすまし汁

材料（4人分）

絹ごし豆腐	1/3丁
ワカメ（塩蔵）	少々
三つ葉	1/2わ
和風だし汁	600ｃｃ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

① わかめは流水でもみ洗いして塩を洗い流し、水気を絞って食べやすく切る。豆腐は1cm角位に切り、三つ葉は2～3ｃｍに切る。

② 鍋にだし汁、酒、しょうゆ、塩を入れて煮立て、豆腐を入れ一煮し、わかめ、三つ葉を加え、火を止める。