



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鶏肉のアスパラガス巻
2. なまり節のおろし和え
3. キャベツの香り漬け
4. 卵の花の炒り煮
5. わかめと玉ねぎの味噌汁

## 1. 鶏肉のアスパラガス巻

### 材料（5人分）

アスパラガス（細め）	15本	サラダ油	大さじ 2
鶏むね肉	大2枚	醤油	大さじ 1
醤油	大さじ 3	砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 2		

### 作り方

- ① アスパラガスを根の方を除き塩茹でする。
- ② 鶏肉の厚いところをそぎ、薄い部分に補って全体の厚さを同じにする。  
醤油、酒をかけて、15分ほど置く。
- ③ 鶏肉の水分を軽く拭って、半分に切り、皮を外側にして、アスパラガスを巻き、ようじか糸で巻く。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、鶏をころがしながら全体に焼色をつけ、ふたをして火を弱め、7～10分位蒸し焼きにする。  
肉を引き上げ、余分な油を取り、肉のつけ汁と醤油大さじ1、砂糖大さじ2を加えて、鶏を戻して転がしながら照りと味をつけ、少し冷めてから切って、切り口を上にして盛り付ける。

## 2. なまり節のおろし和え

### 材料（5人分）

なまり節	150g	大根	300g
醤油、酒	各小さじ 1	青じそ	5枚

### 作り方

- ① なまり節にさっと熱湯をかけ、粗くほぐして皮や骨を除き、醤油、酒を各小さじ1振っておく。
- ② 大根をおろして、少し水分を切っておく。  
青じその真ん中の太い筋を除いて、軽く揉んで洗い、みじん切りにする。
- ③ 大根おろし、青じそを混ぜ合わせ、なまり節の塩加減で、醤油小さじ1又は2を好みでかける。

### 3. キャベツの香り付け

#### 材料 (5人分)

キャベツ	350g	青じそ	5枚
きゅうり	1本	生姜	小1片
みょうが	2個	レモン汁	大さじ 1

#### つくり方

- ① キャベツは千切り。しんも柔らかいところは薄切り。
- ② きゅうり、みょうがは薄い輪切り。青じそは真ん中の葉脈を取り細切り。生姜はみじん切り。
- ③ 材料を全部合わせて、塩小さじ2をかけて混ぜ、重石をして、15分位置く。すっかり水が上がり、キャベツがしんなりしたら、きゅっと絞る。レモン汁をかける。

### 4. 卯の花の入り煮

#### 材料 (5人分)

おから	200g	あさりの水煮缶	1	砂糖	20g
干しいたけ	4枚	さやいんげん	30g	醤油	大さじ 1
人参	50g			サラダ油	大さじ 4

#### つくり方

- ① 干しいたけは戻して、みじん切り。
- ② 人参は2cm長さの細切り。さやいんげんは、茹でて、2cm長さの斜め薄切り
- ③ 鍋にサラダ油大さじ4を熱し、人参、椎茸を炒め、おからをほくしながら入れて、十分に炒める。
- ④ あさりの水煮缶を汁ごと全部入れて炒める。砂糖、醤油を入れてパラっとするまで炒め、火を止めたら、さやいんげんを入れ、混ぜ合わせる。

### 5. わかめと新玉ねぎの味噌汁

#### 材料 (5人分)

だし	5c	わかめ	戻して50g
(水1000cc+昆布10g+煮干10g)		新玉ねぎ	80g
		味噌	50g

#### つくり方

だしを用意する。鍋に水と昆布、煮干を入れ、しばらく置いておく。火にかけ、煮立つ寸前に昆布を出し、中火にして5分程煮だす。

- ① 玉ねぎは、櫛切り。わかめは2cm位に切る。
- ② だしに玉ねぎを入れ、柔らかくなったらわかめを入れ、味噌を入れてひと煮立ちさせる。