



1. 豚肉の香草焼き
2. かぼちゃの煮物
3. 白和え
4. 吸い物

## 1. 豚肉の香草焼き

### 材料（5人分）

|                      |         |      |      |   |      |     |         |
|----------------------|---------|------|------|---|------|-----|---------|
| 豚肩ロース<br>(1枚80~100g) | 5枚      | サラダ油 | 大さじ1 | A | 長ネギ  | 1本  | 縦に細い千切り |
| 塩                    | 小さじ 1/2 | しょうゆ | 大さじ3 |   | 青紫蘇  | 10枚 | 細かく切る   |
| 粉                    | 少々      | 酒    | 大さじ4 |   | しょうが | 1かけ | みじん切り   |

### 作り方

1. 豚肩ロースは、筋切りをし、塩をふり、粉をふりかけ、サラダ油を入れ熱したフライパンで色よく両面焼く。
2. 両面が焼けたらAを入れる。  
醤油、酒を回しかけ、焼き汁をすくいかけて十分に焼き上がった皿にとる。

## 2. かぼちゃの煮物

### 材料（5人分）

|      |      |    |        |
|------|------|----|--------|
| かぼちゃ | 600g | 塩  | 小さじ1/2 |
| 砂糖   | 大さじ3 | 醤油 | 小さじ2   |

### 作り方

1. かぼちゃは、一口大に切り、面取りをする。皮はまだらにむく。
2. 水1+1/2Cとかぼちゃと一緒に鍋に入れ、煮立ったら弱火にし、5分程煮る。  
砂糖大さじ3、塩小さじ1/2を入れ、8~10分程煮たら、醤油小さじ2を入れて15分位煮て、火を止める。  
そのまましばらく置いて、味を煮含ませる。

### 3. 白和え

#### 材料（5人分）

|        |      |      |            |    |      |
|--------|------|------|------------|----|------|
| ブロッコリー | 200g | 木綿豆腐 | 1/2丁(150g) | 砂糖 | 大さじ2 |
| ロースハム  | 3枚   | すりごま | 大さじ4       | 塩  | 小さじ1 |
| りんご    | 1/4個 | 白味噌  | 30g        |    |      |

#### 作り方

1. ブロッコリーは、小房に分けて茹でる。
2. りんごは、よく洗い芯を除いて、皮がついたまま、いちよう切りにして、薄い塩水につける。
3. ハムは1.5cm角に切る。

和え衣を作る。

木綿豆腐は、水気を十分に切っておく。ボールに豆腐を入れ、つぶし、調味料を加えて、よくよく混ぜ合わせる。ブロッコリー、ハム、りんごを加えて和える。

### 4. すまし汁

#### 材料（5人分）

|                          |        |       |     |
|--------------------------|--------|-------|-----|
| だし汁                      | 900 CC | 生シイタケ | 3枚  |
|                          |        | うずらの卵 | 10個 |
| 0.6%の味付け<br>(醤油少々、塩小さじ1) |        | 三つ葉   | 少々  |

#### 作り方

1. 生しいたけは、軸をとって薄切り。
2. うずらの卵は、固ゆでにして、皮をむく。卵の丸いほうに割れ目を入れてから水の中でむく。
3. 三つ葉は2cm長さに切る。
4. だし汁を作り、塩、醤油を少々を入れて、茹でたうずらの卵、シイタケを入れて味を整え、三つ葉を散らす。

だし汁： 昆布15g  
鰹節20g  
水5カップ