



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 焼き肉
2. グリーンアスパラのかにあんかけ
3. 豆腐のサラダ
4. ご飯

## 1. 焼き肉

材料	分量(5人分)	作り方
牛薄切り肉	450g	①牛肉は一口大の大きさに切り、aをもみこむ。 ②長ねぎ、にんにくはみじん切りにして①の肉に混ぜ下味をつける。 ③中華鍋に油を熱し、強火で肉を広げるようにして大きく返し ながら炒める。
醤油	大さじ4.5	
砂糖	大さじ3	
ごま油	大さじ1.5	
みりん	大さじ1	
長ねぎ	大さじ5	
にんにく	大さじ2	
白ごま	大さじ1	
油	大さじ3~4	
(付け合わせ) レタス	1/2こ	

## 2. グリーンアスパラのかにあんかけ

材料	分量(5人分)	作り方
グリーンアスパラ	300g	①アスパラガスは元の方1~2cm切落し、下の方の硬い皮は少しむき 3cmに切って下茹でする。 ②長葱、しょうがはみじん切り。 カニ缶は汁を別に取り、身をほぐす。汁はスープに使う。 ③油大さじ1~2を熱しアスパラガスをサッと炒めて皿に盛る。 ④油を足して熱し長葱、しょうがを炒め、カニを加え更に炒める。 ⑤酒、スープを加えて煮立つたところで塩加減をととのえ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、皿のアスパラガスにかける。
長葱	1/3本	
しょうが	1片	
カニ缶	100g	
酒	大さじ1/2	
スープ	200cc	
塩	少々	
片栗粉	大さじ1強	
水	大さじ2強	
油	大さじ3~4	

### 3. 豆腐のサラダ

材料	分量(5人分)	作り方
木綿豆腐	1丁	①豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをし15分ぐらい水切りする。 ②きゅうりは斜め切り、トマトはくし形に切る。 ③わかめはさっと茹でて水にとり、ざく切りにする。 レタスは食べやすくちぎり、みょうがはせん切り。 長葱はみじん切りにする。 ④器にレタス、やっこに切った豆腐、わかめ、きゅうり、トマトを飾り、みょうがを散らしてaをかける。
きゅうり	1本	
トマト	大1こ	
生わかめ	30g	
レタス	1/2こ	
みょうが	2こ	
すりごま	大さじ3	
酢	大さじ3	
スープ	大さじ3	
長葱	大さじ2	
砂糖	大さじ1.5	
ごま油	大さじ1	
おろしにんにく	小さじ1	
コチジャン	小さじ1	
塩	小さじ1	

### 4. ご飯

材料	分量(5人分)	作り方
米	2C	①米を洗ってザルにあげる。30分ほどしたら水を入れる。 ②沸騰するまで強火、沸騰したら弱火で15分、一呼吸強めて火を止める。
水	480cc	