



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 海老紫蘇餃子
2. 温野菜サラダ
3. ピリ辛薬膳黒豆スープ
4. 黒米ご飯

## 1. 海老紫蘇餃子

材料 (5人分)		作り方
海老	200g	① 海老の殻とワタをとり細かく刻み、豚挽肉と生姜、ごま油、塩こしょうを入れてよく練る ② これに紫蘇と春菊を細かくきざんだものを入れ、長芋も加えてさらによく混ぜる ③ 具を餃子の皮で包む。皮のヘリ半分少量の水をつけ具を真ん中にのせ、二つ折りにし、片側の皮だけヒダをよせて、おさえて閉じる ④ フライパンに油少々(分量外)をひき、熱し放射状にならべて餃子の底に焦げ目がつくまで焼き、湯をさし、蓋をして湯がなくなるまで蒸し焼きにする
豚挽肉	100g	
生姜すりおろし	小匙1	
長芋(5ミリ角)	50g	
紫蘇(みじん切り)	10枚	
春菊(みじん切り)	30g	
ごま油	大匙1	
塩	小匙1/2	
こしょう	少々	
餃子の皮	1袋	

## 2. 温野菜サラダ

材料 (5人分)		作り方
蕪	1こ	① 野菜は食べやすく切り、レンジにかけるか、蒸す ② ドレッシングの材料を合わせたものをかける
ブロッコリー	1/2こ	
長芋	100g	
クコの実	大匙1	
黒いりごま	大匙1	
ごま油	大匙1	
レモン汁	大匙1	
黒酢	大さじ2	

### 3. ピリ辛薬膳黒豆スープ

材料 (5人分)		作り方
干しいたけ	2枚	① 干しいたけと昆布を水につけ戻し、出し汁を作る。 昆布は取り出し椎茸は食べやすく切る。戻し汁に水を足しておく ② 黒豆は鍋でから煎りし、皮がはじけたら、かぶる位の水につける ③ 黒きくらげ、厚揚げ、ねぎを食べやすい大きさに切る ④ aを合わせてよく混ぜ10等分に丸める ⑤ 鍋にごま油をあたため、bを入れてサッと炒め、cも加えて香りが たったらし出し汁と椎茸、黒豆、dを合わせたものを入れて5分ほど 煮て味をととのえる ⑥ 肉団子を入れ、沸騰して浮かんできたら黒ごま、黒きくらげ、 厚揚げ、葱も加えて10分ほど煮込む
こんぶ	10cm	
水+戻し汁	700cc	
黒きくらげ(水で戻す)	10g	
厚揚げ	1/2まい	
ねぎ	1/2本	
黒豆	大匙2	
豚挽肉	150g	
ねぎ(みじん切り)	小匙1	
生姜(すりおろし)	小匙1	
塩、こしょう	少々	
ごま油	大匙1	
にんにく(みじん切り)	大匙1	
ねぎ(みじん切り)	大匙1	
生姜(みじん切り)	大匙1	
豆板醤	小匙1	
花椒	小匙1	
塩、こしょう	各少々	
砂糖	大匙1	
酒	大匙2	
赤味噌	大匙2	
黒ごま	大匙1	

### 4. 黒米ご飯

材料 (5人分)		作り方
米	2C	① 米を洗ってざるに上げる ② 黒米と水を入れる ③ 沸騰するまで強火、火を弱めて15分炊き、最後に一呼吸強くして 火を消して蒸らす
黒米	大匙2	
水	510CC	