

1. 肉団子とキャベツの煮込み（四喜丸子）
2. じゃが芋のせん切り炒め（炒土豆絲）
3. 帆立貝と胡瓜のサラダ（鮮貝拌黃瓜）
4. 豆腐と卵の七彩スープ（七彩豆腐羹）
5. 杏仁豆腐



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. 肉団子とキャベツの煮込み（四喜丸子）

材 料	
豚挽き肉	500g
長葱のみじん切り	1本分
生姜のすりおろし	小さじ1と1/2
卵	大1個
醤油	大さじ1
A 塩	小さじ2/3
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
胡椒	少々
片栗粉	大さじ2
水	1/4C
キャベツ	900g
油	大さじ6
スープ又は水	1と1/2C
B 酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ2
ブロッコリー	適宜

作 り 方

- ① ボウルに肉団子の材料Aを入れて手で良くこねる。ねっとりしてきたら人数分に等分して丸める。
- ② キャベツは硬い軸を除き、3×8cmの短冊に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、丸めた肉団子を入れて全体が色づくまで焼き、取り出しておく。
- ④ 鍋に残った油でキャベツを炒め、煮込み用の深鍋に移し、その上に肉団子を並べてBを加え、蓋をして火を弱め約1時間煮込む。
- ⑤ ブロッコリーは途中で加える。

*キャベツの他白菜でもよい。椎茸・筍・硬めに戻した春雨・青菜等を加えても美味しい。

2. じゃが芋のせん切り炒め（炒土豆絲）

材 料	
じゃが芋	500g
万能葱又は分葱	少々
醤油	大さじ1強
酢	小さじ1強
塩	小さじ1
胡椒	少々
油	大さじ2

作 り 方

- ① じゃが芋は極く細いせん切りにし、水にさらした後、煮立った湯に入れて2～3回かき混ぜたら引き上げる。
- ② 葱は白い部分と緑の部分を分けてせん切りにしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、葱の白い部分を炒めて、じゃが芋を加えてさっと炒め、調味して緑の部分も加えてひと混ぜする。

3. 帆立貝と胡瓜のサラダ（鮮貝拌黃瓜）

材 料	
帆立貝（刺身用）	14～15個
胡瓜	5～6本
生姜のせん切り	1片
赤唐辛子	2～3本
胡麻油	大さじ2
粒山椒又は粉山椒	10粒
A 砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
醤油	大さじ2強

作 り 方

- ① 帆立貝は厚みを2～3枚に切り分ける。
- ② 胡瓜は塩（分量外）で板ずりしてしばらく置き、水で洗って水分を拭き、蛇腹に切り込みを入れ1cm幅に切る。
- ③ Aのごま油と山椒を合わせて熱し、山椒が焦げる寸前に取り出し調味料を加えて火を止め冷ます。
- ④ ③の調味料に、種を取ってせん切りにした赤唐辛子・生姜を加え帆立貝を和え最後に胡瓜を加える。

*平貝・いか等も美味しい。

4. 豆腐と卵の七彩スープ（七彩豆腐羹）

材 料	
鶏むね肉	150g
塩	少々
A 人参	小1本
椎茸	1パック
豆腐（絹）1/2丁	200g
ミニトマト	100g
グリーンピース（冷凍）	1/2C
スープ	6C
塩	小さじ1と1/2
胡椒	少々
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2
卵	2個

作 り 方

- ① 材料のAは1.5cm角に切る。鶏肉には塩を振る。
- ② 鍋にスープを入れ人参・鶏むね肉を加えて煮立て、火が通ったら椎茸・豆腐・ミニトマトを入れて、塩胡椒をし沸騰させる。
- ③ 水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、溶きほぐした卵を流し入れて、最後にグリーンピースを加えてひと煮立ちしたら火を止める。

5. 杏仁豆腐

材 料	
粉寒天	4g
水	5C
コンデンスミルク	大さじ8
アーモンドエッセンス	小さじ1/2
苺	1パック
グラニュー糖	大さじ4
アーモンドブラリネ	適宜

作 り 方

- ① 鍋に水を入れ粉寒天を振り入れて溶かし、火にかけて沸騰後2～3分弱火で煮て火を止め、コンデンスミルクとアーモンドエッセンスを加えて混ぜ、水に濡らしたバット等に流し入れ冷蔵庫で冷やして固める。
- ② 苺はヘタを取り細かく刻み、グラニュー糖をまぶす。
- ③ 器に杏仁豆腐をスプーンですくって入れ、苺をのせ好みでアーモンドブラリネをかける。