

揚げない大学いも

1. さつまいもはたわしでこすって水洗いしたあと一口大の乱切りにし、10分ほど水にさらす。
2. 鍋にかぶるくらいの水とさつまいもを入れて強火にかき、沸騰したら弱火にして7~8分ほどゆで、ざるにとり、水けをきる。
3. フライパンにサラダ油を熱して、水けをきいたさつまいもを入れ、弱めの中火で返しながらかよく焼く。
4. ③にはちみつ、しょうゆを加え、からめるようにしてさっと煮る。
5. ごまをふって器に盛る。

＊カロリーが気になる方にぴったリ!!

牛肉と三つ葉のサラダ

牛赤身薄切り肉 300g 三つ葉(30cm長さ)カップ2
ラディッシュ 4~5ヶ 玉ねぎ 1/2ヶ 削り節 小袋 1P
ドレッシング (すりおろしにんにく1片分 レモン汁1/2ヶ分
薄口しょうゆ大さじ2 塩、こしょう各少々
赤唐辛子の輪切り1本分 サラダ油 大さじ1)
サラダ油 大さじ1

1. ラディッシュは葉は1cm、かぶりは薄い輪切り、玉ねぎは薄切りにする。以上の野菜と三つ葉をたっぷりのお水にサッとさらし、パキッとさせ、水けを切る。
2. フライパンを熱してサラダ油をひき、食べよく切った牛肉を何枚かずつサッと焼き、混ぜておいたドレッシングに漬ける。
3. ②に①の野菜、削り節を2回にわけてざっくりと混ぜる。

ひき肉と大根のピリ辛煮

豚ひき肉 200g 大根 1/2本
にんにく、しょうが各1片 しょうゆ、酒 各大さじ2
豆板醤 小さじ1/2~1

1. 大根は皮をむき、縦4等分してから細めの乱切りにする。にんにく、しょうがはみじん切り。
2. 鍋にしょうゆ、酒を入れ強火にかける。フツフツ煮立ってきたらひき肉、にんにく、しょうが、豆板醤を加え、箸でほぐしながら煮る。
3. ひき肉に火が通ったら大根を加え、全体をひと混ぜする。表面を平らにならして、水がひたひたまで注ぎ、煮立ったらふたをし、中火で味がなじむまで10分程煮る。途中でひと混ぜするとよい。

我が家の定番

根三つ葉の食し方

1. 豆腐とたねこと根三つ葉の味噌汁
色どりに添える手もありますが、おもいっきり具としていっぱい入れるのが好きです。
2. 根三つ葉と魚貝類のいため物
根三つ葉と海老ヌイカ又はオタテに生姜、塩、たらりとしょうゆを加えて味つけします。
とてもシンプルなのに
なんでこんなにおいしいの?と思う。
3. おひたし
一種類のおひたしにあきるときがあります。
そんな時は三つ葉も混ぜる。食感と風味が変わる
Goodです。