

# ☆1日目(3品)

## 1 ご飯

## 2 麻婆豆腐

〈材料4人分〉

- ・木綿豆腐 2丁
- ・豚ひき肉 200g
- ・長ネギ 1/2本
- ・根生姜 1片
- ・ニンニク 1片
- ・サラダ油 大2
- ・豆板醤 小1~2
- ・合わせ調味料(水 1カップ、ガラスープの素 小2、醤油 大2、味噌 大1、酒 大1、砂糖 小2、胡椒 少々)
- ・水とき片栗粉(片栗粉 大2、水 大2)
- ・ゴマ油 小2、粉山椒 少々

〈作り方〉

- ①豆腐は大きめのさいの目切りにし、かぶる程度の水に入れて火にかけて豆腐がゆらっとしたらザルにあげ水気を切る
- ②中華鍋に油、にんにく、根生姜を入れ炒め、豚挽き肉を加えて、カリカリになるまでよく炒める
- ③豆板醤を加えてさらに炒めて、合わせ調味料を入れ、煮立て、2分位煮る
- ④豆腐を加え、味が馴染むように2分程煮込みへうで静かに混ぜ、水とき片栗粉でとろみをつける
- ⑤長ネギをいれ、ゴマ油を入れひと混ぜして、火を止め器に盛って粉山椒をかける

## 3 トマトとさらし玉ネギの三杯酢サラダ

〈材料4人分〉

- ・トマト 2ヶ(400g)
- ・玉ネギ 1ヶ(200g位) 塩 小2/3位
- ・ハム 3枚
- ・三杯酢(酢 1/2カップ、砂糖 大2、塩小1/3)

〈作り方〉

- ①トマトは湯剥きして食べやすく切り、ハムは細切りにする
- ②玉ネギはスライスし水にさらす。ザルに上げ水気を絞っておく
- ③冷蔵庫で冷やしておく
- ④三杯酢を合わせておく
- ⑤食べる直前に和える

## ☆2日目 (4品)

### 1 ご飯

### 2 餃子

〈材料 4 人分〉

- ・餃子の皮 20 枚
- ・白菜 3 枚位 (200g) ・塩 小 1/3
- ・ニラ 1/2 束 (50g) ・塩 少々
- ・豚挽肉 150g (酒 大 1/2、胡麻油 小 1/2、塩 小 1/3、胡椒 少々)
- ・生姜 1/2 片
- ・油 大 1
- ・つけダシ 醤油、酢、ラー油

〈作り方〉

- ①白菜は粗みじん切りにし、塩をふって、もみこみ5分位おいてしっかり絞る
  - ②ニラは5mm位に切って、塩をふってもみ5分位おいて水気を絞る
  - ③ボールにひき肉と調味料を入れ良く混ぜてさらに良く煉る
  - ④生姜をみじん切りにし、加え白菜とニラをほぐしながら入れ、全体を良く混ぜる
  - ⑤あんを包む。等分に分けておく。皮にあんをのせ包む
  - ⑥フライパンを熱し、油を入れて全体に広げる
  - ⑦餃子を入れて焼き色がつくまで焼く
  - ⑧水を餃子の 1/4 位の高さまで入れ中火で蒸し焼きにする
  - ⑨パリパリと音がしたら蓋を取り、水気を飛ばしながらフライパンをゆする
  - ⑩フライパンに大皿をかぶせ、逆さにして盛り付ける
- ※餃子が動かない時は油を少々入れるとはがれやすい

### 3 たたききゅうりとタコの豆板醤和え

〈材料 4 人分〉

- きゅうり 2 本 塩少々
- 茹でタコの足 250g 位
- 合わせ調味料（胡麻油 大 1、豆板醤 小 1、塩 小 1/3）

〈作り方〉

- ①きゅうりは塩少々をふり、板ずりし、縦半分に切って切り口を下にして並べ、すりこぎ棒でかるくたたいて全体にひびを入れ一口大に割り取る
  - ②タコは一口大の乱切りにする
  - ③ボウルに合わせ調味料を入れ、きゅうり、タコを加え味がからむようによく混ぜ器に盛る
- ※大葉、みょうが、針生姜をトッピングにも・・・・・・・・。

### 4 杏仁豆腐

〈材料 4～6 人分〉

- 牛乳 400cc
- 水 200cc
- 粉寒天 4g
- 砂糖 50g
- 杏仁霜 大 2

〈作り方〉

- ①鍋に牛乳、水、粉寒天、砂糖、杏仁霜を入れ、強火で鍋底から良く混ぜる。煮立ったら火を止める
- ②容器に流し、粗熱をとったら冷やし固める
- ③切り分けて器に盛り、果物（缶詰）シロップをかける  
シロップ———水 200cc、砂糖 50g を火にかけ、煮溶かし、煮詰める

## ☆3日目 (3品)

### 1 ピリ辛中華風そうめん

〈材料 4 人分〉

- ・そうめん 5 束
- ・刻みネギ (ネギの白い部分 10 cm位)
- ・合わせ調味料 (ゴマ油 大2、醤油 大3、砂糖 小2、酒 大1、豆板醤 小2、お酢 大1)

〈作り方〉

- ①そうめんを茹でる。茹であがったら水にとり、もみ洗いしてザルにあげる
- ②合わせ調味料を作る
- ③水気をきって合わせ調味料をからめて盛り付ける

### 2 きゅうりとセロリの塩炒め

〈材料 4 人分〉

- ・きゅうり 2 本 (太めのもの)
- ・セロリ 1 と 1/2 本位
- ・ボイルほたて 200g
- ・鷹の爪 1/2 本 (タネ抜き)、油 大2
- ・胡麻油 小2
- ・ガラスープ 小1、塩 小1/2、胡椒 少々

〈作り方〉

- ①きゅうりは皮をむいて縦半分に切り、種を取って 1 cm幅の斜め切りに切る。セロリも筋を引いて同様に切る
- ②ほたては塩・胡椒をふり、片栗粉をふってからめておく
- ③フライパンに油を熱し、鷹の爪を炒めきゅうり、セロリを強火で炒める。しんなりしたらボイルほたてを入れ、ガラスープの素、塩、胡椒で味を調える
- ④炒め終わったら胡麻油を回し入れる

### 3 オクラと豆腐のサラダ

〈材料4人分〉

- オクラ 10本 (1 ネット)
- 絹ごし豆腐 1丁 (300g 位)
- A (柚子胡椒 小2、酢 大4、塩 小1/3、サラダ油 大3)

〈作り方〉

- ①豆腐はペーパータオルに包み、皿2~3枚を重石にして水をきり、一口大に切る
- ②オクラはネットの上から塩少々をまぶし、こすり、ヘタの角を取り、サッと茹で水にとってザルにあげる。斜め半分に切る
- ③豚肉は熱湯に酒を入れしゃぶしゃぶしザルにあげる
- ④器に盛り合わせ、ドレッシングをかける

## ☆4日目（3品）

### 1 枝豆としらすの炊き込みご飯

〈材料 4 人分〉

- 米 2合
- 枝豆（さやつき） 200g
- しらす干し 大4
- A（酒 大1、塩 小1/3、胡麻油、）

〈作り方〉

- ①米は研いで水気をきり2目盛りに水加減する
- ②枝豆はさやから出し、薄皮を剥く
- ③調味料を入れ混ぜ、枝豆、しらすを広げのせて炊く
- ④炊き上がったらサックリ混ぜる

### 2 トマトとたまごのスープ

〈材料 4 人分〉

- トマト 2ヶ
- 卵 2ヶ
- ネギのみじん切り 大2
- 生姜のみじん切り 大1
- スープ（水 400cc、ガラスープの素 小1）
- 水溶き片栗粉（片栗粉 大1、水 大1）
- 塩 小2/3、胡椒 少々

〈作り方〉

- ①トマトはヘタをくり抜き、反対側に切り込みを入れ湯剥きする。水にとり、皮を剥き一口大の乱切りにする
- ②卵は溶きほぐす
- ③水溶き片栗粉をつくる
- ④スープを火にかけ、生姜、ネギを入れ、塩、胡椒する
- ⑤煮立ったら水溶き片栗粉を入れ混ぜ、卵を回し入れる。半熟になったら大きく混ぜて火を止める

### 3 揚げ豚の黒酢あんかけ

〈材料 4 人分〉

- ・豚肩ロース 400g (下味 酒 大1、醤油 大1、生姜汁 小1)
- ・片栗粉 適量
- ・キャベツ 4枚
- ・青じそ 1束
- ・かいわれ大根 1P
- ・合わせ調味料 (醤油、酒、黒酢、砂糖、水 各大2)
- ・片栗粉 適量
- ・豆板醤 小1/
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①豚肉は 2 cm幅に切り、下味をもみこんで 15 分位おく
- ②キャベツ、青じそは千切りにし、かいわれは根元を切り、一緒に冷水につけパリッとさせる
- ③合わせ調味料は混ぜておく
- ④肉の水気をおさえ、片栗粉をまぶして中温で揚げる
- ⑤フライパンに油大1を熱し、豆板醤を入れ炒め、香りが出たら合わせ調味料を加え、強火で煮立てる。肉をもどし、からめるように混ぜ、味を馴染ませる。器に野菜を入れ、肉をのせて盛りつける

## ☆5日目 (4品)

### 1 ごはん

### 2 海老チトソース

〈材料 4 人分〉

- ・ブラックタイガー 12尾
- ・A{塩 少々 胡椒 少々 卵白 1/2コ 片栗粉 大さじ2}
- ・サラダ油 大さじ3
- ・葱 (みじん) 1/2本
- ・生姜 (みじん) 1片
- ・にんにく (みじん) 1片
- ・豆板醤 小さじ1
- ・合わせ調味料

【塩 小さじ1/2、砂糖 小さじ2、酒 大さじ1、  
スープ 1/2カップ (水、ガラスープ 小1)】

- ・ケチャップ 大さじ2、水溶き片栗粉 大さじ2、胡麻油 大さじ1
- 〈作り方〉

- ①海老は背わたをとり、片栗粉 (分量外) 少量の水でよく揉み臭みを取り除き、Aで下味をつけておく
- ②フライパンに油をしき①の海老を入れて熱し、軽く火を通し、ボールに移す
- ③フライパンを熱し、にんにく、生姜、豆板醤を入れよく炒め、合わせ調味料を加える
- ④海老、葱を加え最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ胡麻油で香りをつける

### 3 ゴーヤもずく

〈材料 4 人分〉

- ・ゴーヤ 1本
- ・味付けもずく 2P
- ・生姜 1片

〈作り方〉

- ①ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでわたをかき取り、5mm厚さに切る
- ②塩少々をふってかるくもみ、しんなりしたらさっと洗い水気を絞る
- ③針生姜を作る
- ④器にゴーヤを盛り付け、もずくをのせ生姜をトッピングする

### 4 フルーツ盛り合わせ