

# 「さつまいも」とり肉の煮物



## 材料

とりもも肉 ……大1枚  
 さつまいも ……中1本  
 水 ……1カップ  
 しょうゆ ……大さじ2  
 みりん ……大さじ2  
 酒 ……大さじ2

① 水溶きかたくり粉  
 かたくり粉 ……大さじ1  
 水 ……大さじ2

## 作り方

1. とり肉を一口大の大きさに切り、さつまいもは乱切りにします。  
※さつまいもは煮くずれるので大きめに切ります。
2. なべに油をひいてとり肉を炒めます。
3. 2にさつまいもと①を入れて弱火で20分煮ます。
4. 仕上げに水溶きかたくり粉を入れ混ぜて出来上がり。

# 「さといものネギ塩和え」



## 材料

さといも ……5個  
 ねぎ(白い部分) ……大1本(みじん切り)  
 ごま油 ……大さじ5  
 塩 ……大さじ1/2~1(好みて)  
 粗びき黒こしょう……小さじ1

①

## 作り方

1. さといもの皮をむき、大きいものは半分に切ります。火が通るまで約10分蒸します。
2. ①を混ぜ合わせ、ネギ塩を作ります。  
※ネギ塩はどんな料理にも合うので、たくさん作っておくと便利です。納豆に混ぜたり、焼いたお肉やお魚と一緒に食べてもGOOD!
3. 1と2をよく混ぜて出来上がり。

# 「さつまいもごはん」



さつまいもが  
 大好き!!

## 材料

米 ……3カップ  
 さつまいも ……中1本

水 ……3カップ  
 酒 ……大さじ1  
 みりん ……大さじ1  
 しょうゆ ……大さじ1/2  
 塩 ……小さじ1

①

## 作り方

1. さつまいもはよく洗い皮付きのまま小さくいちょう切りし、水にさらします。
2. 1と米・①を炊飯器に入れ、普通炊きで炊いたら出来上がり。

# 「揚げさといものみどあえ」



## 材料

さといも ……1袋  
 付け合せサラダ菜など ……適量  
 田楽用の味噌 ……好みの量で(市販)

※自分で作る場合は、みそ・だし・みりん・砂糖で作る。今回は簡単に市販のものを使用しました。

## 作り方

1. 付け合せのサラダ菜などをよく洗い水気をきっておく。
2. さといもの皮をむいて半分に切る。
3. サラダ油で2を素揚げし、竹串をさしてすーっと通ったら取り出す。
4. 1と3を器に盛って味噌をかけて出来上がり。  
※薬味兼飾りに白ネギをのせてもよいです。

# 「ほうれんそうとちくわの炒めもの」



## 材料

ほうれんそう ……2束  
 ちくわ ……5本  
 めんつゆ……3倍濃縮を適量

白いりごま ……大さじ2  
 ごま油 ……少々

## 作り方

1. ほうれんそうをサッと茹でて、冷水にさらす。  
※後からいためるので茹ですぎないようにしてください。
2. 1の水気をよく絞って、ちくわを5mm幅に切る。
3. フライパンにごま油を入れ、ちくわを軽く炒めたらほうれんそうも入れてサッと炒める。
4. 3にめんつゆを入れ、混ぜ合わせます。  
さらに、ごまを入れ、からませたら出来上がり。

# 「ほうれんそうとはやと瓜のマヨネーズ和え」



## 材料

ほうれんそう ……1束  
 はやと瓜 ……1/2個  
 ツナ缶 ……1個

マヨネーズ ……適量  
 塩・こしょう ……適量

## 作り方

1. はやと瓜を薄く切り、塩もみします。
2. ほうれんそうを茹でて水気を切り、3cmくらいに切ります。
3. 1の水気をしぼり、2とツナ缶をよく混ぜ合わせ、マヨネーズ・塩・こしょうで味付けして出来上がり。  
※余った「はやと瓜」は豚肉やベーコンと炒めてもおいしいです!

# 「じゃがいもと玉ねぎのとろとろ〜カシマヨネーズ」



## 材料

じゃがいも ……2個  
 玉ねぎ ……1/2個

カレー粉 ……小さじ1  
 マヨネーズ ……大さじ1  
 塩・こしょう ……適量  
 サラダ油 ……適量

## 作り方

1. じゃがいもを乱切りにして油で素揚げする。
2. 玉ねぎをうすくスライスして、塩・こしょうで炒める。
3. 2に1を入れ、カレー粉を入れて炒める。
4. 3をボールにうつし、マヨネーズで和える。

# 「千代三風じゃがお餅」



## 材料

じゃがいも ……大4個  
 かたくり粉……カップ1ほど  
 ぼん酢、ごま油……各適量

ニラ、桜海老、キムチ、  
 タラコなどお好みの具材  
 【たれ】 ……適量  
 ごま油適量 ……適量

## 作り方

1. じゃがいもの皮をむいてすりおろす。
2. 片栗粉を入れ、手で耳たぶくらいのやわらかさになるまで混ぜる。
3. 具を混ぜ、熱したフライパン又はホットプレートにごま油をひき、なるべく薄めに生地を焼く。裏面がこんがり焼き色がついたら裏返してさらに焼く。
4. たれの材料を混ぜ作り、焼けたら付けて食べます。

# 「大根と豚バラの煮びたし」



**材料**  
 だいこん ……1/2枚  
 豚バラ肉 ……中1本  
 万能ねぎ ……1カップ  
 だし汁 ……大さじ2  
 しょうゆ ……大さじ2  
 にんにく ……大さじ2

① 塩・こしょう ……適量  
 小麦粉 ……適量  
 揚げ油 ……適量

- 作り方**
1. 豚バラをくるくる巻いてお団子のようにする。塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
  2. だいこんをいちちょう切りにして素揚げする。
  3. 2を①につける。1を揚げて①に加え、だいこんとよく混ぜる。
  4. 30分ほど漬けて器に盛り、万能ねぎを散らして出来上がり。

# 「ひき肉とながいものチマサンチュ包み」



**材料**  
 ながいも ……200g  
 チマサンチュ又はサニーレタス ……10枚  
 ひき肉(豚) ……200g

しょうが(すりおろす) 適量を混ぜ  
 しょうゆ 合わせる

塩・こしょう ……適量

- 作り方**
1. ながいものを細かく刻みます。
  2. ひき肉を炒めて、塩・こしょうをします。
  3. 2に1を入れてしょうがしょうゆをお好みで味付けします。
  4. 食べるときにチマサンチュで包んで食べます。

# 「ヤーコンの芯はかり納豆和え」



**材料**  
 ヤーコン ……中1本  
 しょうが ……1かけ  
 納豆 ……1パック  
 しょうゆ ……小さじ2

- 作り方**
1. ヤーコンは細く切り、水にさらします。
  2. しょうがは千切りにします。
  3. 1の水気をよく切り、2と納豆・添付の納豆のたれしょうゆを入れ、よく混ぜ合わせて出来上がり。

# 「キャベツと豚肉のごまサラダ」



**材料**  
 豚バラ肉 ……150g  
 キャベツ ……3枚  
 サラダ油 ……適量  
 塩・こしょう ……適量  
 片栗粉 ……適量

すりごま ……大さじ1  
 ごま油 ……大さじ1  
 酢 ……大さじ1/2  
 しょうゆ ……大さじ1  
 こしょう ……適量

① 混ぜる

- 作り方**
1. 豚肉に片栗粉をまぶし、カリカリに焼く。
  2. キャベツは蒸しておきます。
  3. 1・2・①をよく混ぜ合わせて出来上がり。

# 「ヤーコンのきんぴら」



**材料**  
 ヤーコン ……中1本  
 にんじん ……1/3本  
 黒ゴマ ……適量

酒 ……大さじ1  
 みりん ……大さじ1  
 しょうゆ ……小さじ2  
 ごま油 ……適量

- 作り方**
1. ヤーコンを細切りにし水にさらします。にんじんはヤーコンより細めの細切りにする。
  2. フライパンにごま油をひき、水を切ったヤーコンとにんじんを入れてよく炒めます。
  3. 2に酒・みりんを振り入れ、全体にいきわたったらしょうゆを入れてよく混ぜます。
  4. 汁気がなくなるまでよく炒め、仕上げに黒ゴマを入れたら出来上がり。

# 「じゃがいもと玉ねぎのかしマヨサラダ」



**材料**  
 じゃがいも ……2個  
 玉ねぎ ……1/2個

カレー粉 ……小さじ1  
 マヨネーズ ……大さじ1  
 塩・こしょう ……適量  
 サラダ油 ……適量

- 作り方**
1. ジャがいもを乱切りにして油で素揚げする。
  2. 玉ねぎをうすくスライスして、塩・こしょうで炒める。
  3. 2に1を入れ、カレー粉を入れて炒める。
  4. 3をボールにうつし、マヨネーズで和える。

# 「ほうれんそうと玉ねぎのサラダ」



**材料**  
 ほうれんそう ……1束  
 玉ねぎ ……1/2個  
 ハム ……2枚

しょうゆ ……大さじ1  
 酢 ……大さじ1  
 しょうゆ ……大さじ1

① 混ぜる

- 作り方**
1. 玉ねぎを薄切りにし、冷水にさらします。
  2. ほうれんそうは、茹でて5cm幅に切ります。
  3. ハムは千切りにします。
  4. 1の水気を切り、しょうゆ大さじ1を混ぜ、しっかりとみ、水気を切ります。
  5. 2・3・4と①を混ぜ合わせて出来上がり。

# 「じゃがいものたらこ炒め」



**材料**  
 じゃがいも ……中2個  
 たらこ又は明太子 ……2/3腹

マヨネーズ ……大さじ1~2

- 作り方**
1. ジャがいもを1cm幅の半月切りにします。(皮付きのまま)
  2. 1を蒸します。(茹でてよい)
  3. たらこは皮から中身を出します。
  4. 2を油で炒めて、3とマヨネーズを入れさらに炒めます。たらこに火が通り、ピンク色になったら出来上がり。