

あんろくとたけのこの煮物

材料（4人分）

あんろく・・・・・・・・・・200g
 ゆでたけのこ・・・・・・・・300g
 ふき・・・・・・・・・・4本
 だし汁・・・・・・・・・・3カップ
 { 上白糖・・・・・・・・・・大さじ2
 薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1
 木の芽・・・・・・・・・・適宜



作り方

- ① 生あんろくは洗って5cmに切る。（干しあんろくはぬるま湯で戻して、5cmに切る。）
- ② ゆでたけのこは、食べやすいように切る。
- ③ ふきは塩で板ずりして色よく茹で、水にさらして皮をむき5cmに切る。
- ④ 出し汁に調味料を入れ、たけのこを煮る。（たけのこはコトコト煮込む。）
- ⑤ たけのこに味がついたら、ふきとあんろくを入れて煮る。
- ⑥ 色がきれいな緑色に変わったら火を止め、あんろくをとりだしておく。
- ⑦ 冷めてから、器にたけのこ、あんろく、ふきを盛り合わせる。

伊達巻き

材料（作りやすい分量：1本分）

卵・・・・・・・・・・6個
 はんぺん・・・・・・・・100g
 { 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
 みりん・・・・・・・・・・大さじ3
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1（卵焼き器で焼く場合）



作り方

- ① はんぺんは粗く切り、卵、調味料といっしょに、はんぺんの形がなくなるまでミキサーにかける。
- ② 大型の卵焼き器を熱し、サラダ油を入れ、よく温まったら、①の卵液を入れて中火で焼く。ふたをして、蒸し焼きにする。（オーブンで焼く時は、200度で15分を目安に焼く。）
- ③ 鬼すだれでしっかりと巻き、巻き終わりを下にして人肌に冷めるまで置く。
- ④ 1cmくらいの厚さに切って、盛り付ける。