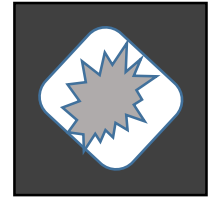


おにぎらず

きず焼き海苔にご飯を乗せ、好みの具をのせて
ご飯を乗せて包む。ご飯のサンドイッチ？



ピーマンじゃこ

材料 ピーマン チリメンじゃこ さとう しょうゆ みりん

作り方

- ① ピーマンを細く刻み、耐熱容器に入れ、じゃこ・調味料をいれて電子レンジで加熱。分量によって時間は変わるので様子を見ながら加熱する。出来上がれば混ぜる。ラップをすれば柔らかくなるのが早い。

豚肉のしぐれ煮

材料

豚バラ薄切り 200g
さとう 大さじ2 酒 100cc しょうゆ 30cc

作り方

- ① フライパンで豚肉をカリカリになるまで中火でいためる。
 - ② カリカリ豚肉を調味料を入れた鍋で煮詰める。
- *とれたラードは炒め物などに使ってください。お好み焼きにもいいです。

アスパラガスのオムレツ

材料

アスパラガス 1把 塩・こしょう バター 大1さじ位
たまご 3個 牛乳 10~30cc

作り方

- ① アスパラガスを細く切って炒め、とき卵と牛乳を加えて耐熱容器に移す。
- ② 180度のオーブンで5~6分焼く。

こんにゃくの佃煮ふう

材料 カット糸こんにゃく1袋 ショウガ1かけ さとう しょうゆ みりん

作り方

- ① フライパンでこんにゃくを中火で乾煎りする。
- ② 細く切ったショウガと調味料を入れ煮詰める。