



# レバーの甘煮

## ★ 材料 ★

食材	4人分
鶏レバー	250g
しょうが	少々（おこのみで）
A 黒砂糖	10g
A 濃口醤油	大さじ1
A みりん	大さじ2/3
A 酒	大さじ2/3
水	適量

## ★ 作り方 ★

- ① 鶏レバーは、沸騰したお湯で表面が白くなる程度にゆでる。
- ② 調味料Aとすりおろしたしょうがを、鍋に入れ軽く混ぜ、小さな泡が出る程度に火を入れる。
- ③ ②に①のレバーを入れ、レバーがかくれるくらいのお湯を入れて煮る。
- ④ レバーに火が通ったら、水分をとばしながら調味料をからめる。



# キャベツの 胡麻ドレッシング



## ★ 材料 ★

食材	4人分
キャベツ	160g

## ★ 作り方 ★

- ① ボールにドレッシングの材料を入れて、泡だて器でよく混ぜる。
- ② キャベツは幅のある千切りにし、沸騰したお湯でサッとゆでざるに揚げる。
- ③ キャベツが冷めたら軽く絞り、①のごま味噌ドレッシングを加えよく和える。

ごま味噌ドレッシング	
すりごま	5g
サラダ油	16g
三温糖	5g
酢	10cc（小さじ2）
味噌	10g

- ★ごま味噌ドレッシングは少量では作りにくいので、2～3倍の量で作ることをおすすめします♪  
★ほうれん草やもやし、ブロッコリーなど色々な野菜にも合います！





★ 材 料 ★

食材	4人分	
焼きちくわ	1本	
大根	60g	
人参	30g	
大根葉	少々	
だし	だし昆布	10cm角1枚
	削り節	15g
	水	800cc
薄口しょうゆ	大さじ1	

★ 作 り 方 ★

- ① かつおと昆布でだしをとる。
- ② ①のだしに大根と人参を入れて煮る。野菜に火が通ったら竹輪を入れ、薄口しょうゆで味を調える。
- ③ 竹輪に火が通ったら軽く茹でた大根葉を入れる。

★野菜は家庭にあるものや、お好みのものにかえても



## かつお昆布だし

★ だしのとり方 ★

- ① だし昆布は軽く拭き、分量の水につけ30分程おく。
- ② ①に蓋をせず中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し火を止める。
- ③ ②に削り節を加え中火にかけ、再沸騰したら火を止め、削り節が沈むまでおく。
- ④ 削り節が沈んだら、キッチンペーパーを敷いたざるでこす。

