



手羽元のはちみつ生姜煮

材 料 (4人分)

手羽元…12本
 生姜…1かけ
 青梗菜…2株
 (塩…小匙1)
 調味料
 はちみつ…大匙3
 酢…おおさじ3
 酒・醤油…各大匙4
 水…300ml

作 り 方

- ① 手羽元はペーパータオルで拭いておく。
- ② 生姜は薄切りにする。
- ③ 青梗菜はよく洗い長さを半分に切り、茎はくし形に切る。鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ茎、葉の順に茹で、ザルにあげる。
- ④ 鍋に調味料、生姜を入れ煮立て、手羽元を加える。アクが出たら取り除き落とし蓋をして25分ほど煮る。
- ⑤ 器に④と③を盛り付ける。

胡瓜と茗荷の酢の物

材 料 (4人分)

胡瓜…2本
 (塩…小匙1/2)
 茗荷…4本
 シラス干し…20g
 調味料
 だし・酢…各大匙2
 砂糖…大匙1/2
 薄口醤油…小匙1
 塩…少々

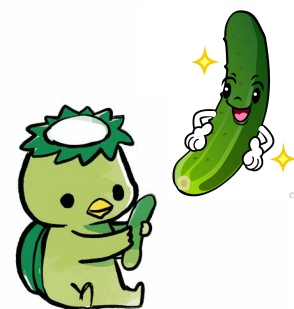
作 り 方

- ① 胡瓜はうすい小口切りにし、軽く塩もみをして10分ほどおきサッと水洗いをして絞る。
- ② 茗荷は小口切りにして、水に放してアク抜きをして水切る。
- ③ シラスはザルに入れ、ぬるま湯で通し水気を切る。
- ④ ボウルに調味料を入れ①②③を和える。

一口メモ

胡 瓜

高血圧を予防するとともにカリウムを多く含み、むくみを解消するおなじみの夏野菜



人参入りパンケーキ

材 料

ホットケーキミックス…100g
 人参…1本
 卵…1個
 牛乳…大匙4
 塩…ひととまみ
 サラダ油…小匙2

作 り 方

- ① 人参は皮をむいてすりおろす。
- ② ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、人参、牛乳、塩、ホットケーキミックスを加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを火にかけ薄く油を引きペーパーでサッとふき②の半量を入れ、蓋をして弱火で焼く。焼き色がついたら、裏返しをして蓋を外して、中に火が通るまで焼く。
- ④ 残りも同様に焼く。