



sakae's ouchi cafe

## Recipe 芽キャベツとカリフラワーの ガーリックオイルあえ

((材料) 3~4人分)

・芽キャベツ 15~20個 ・カリフラワー 1束

### ① ガーリックオイル

- ・にんにくすりおろし ... 2片
- ・たかのつめ ... 2本分
- ・お好みの油 ... 50ml
- ・塩こしょう ... 少々



((作り方))

芽キャベツ、カリフラワーを下ゆでし、フライパンに油、たかのつめ、にんにくを加え弱火で煮し香りが出たら芽キャベツ、カリフラワーを加え塩こしょうで味を整えたら完成。



sakae's ouchi cafe



sakae's ouchi cafe

## Recipe

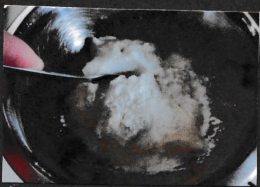
### 里芋と鶏肉のだんじ汁

((材料)) 3~4人分

- ・里芋 ... 200g (正味) ・だし汁 ... 600ml
- 片栗粉 ... 大さじ 4 ・味噌 ... 20g
- 塩 ... 大さじ 1/2 ○ 白ねぎ ... 適量
- △ 鶏もも肉 ... 80g △ 酒、みりん 各大さじ 1

((作り方))

- ① 里芋の皮をむきすりおろし、お好みでよく混ぜておく
- ② 金鍋にお好みのだしと△の材料を加え一煮立ちしたら①をスプーンですくい入れ2分程煮込み、味噌、白ねぎを加え完成



## Recipe

### なすと長芋と厚揚げの 南蛮風

((材料)) 3~4人分 ・ねぎ ... 適量

- ・なす ... 1本 (2cm幅輪切り)
- ・長芋 ... 200g (2cm幅5cm角)
- ・厚揚げ ... 200g (2cm角)
- ◎ 甘酢あん (すべて合わせておく)
- ・酒 ... 60ml
- ・みりん ... 30ml, さとう ... 30g
- ・しょうゆ ... 30ml

((作り方))

- ① フライパンに油をひき長芋と水でさらしてアクをとり、なすを油で焼く。焼き色をつけ厚揚げを加える
- ② 甘酢あんを①に加えてとろろつやがでるまで加熱したらねぎを加えて完成

