



Recipe

きくらげとにんじんのもち中着のだし煮



sakae's ouchi cafe



① フライパンにごま油を入れ中火で柔田ヒヨリにした人参と生きくらげを炒める。



② 人参がしんなりしたら干しいたけ(糸田切り)と小口切りにした白ねぎ、みじん切りにしたしょうが、干しいたけのむし汁100mlを加え一蒸立ちさせ具をつくる。



③ もちと②の具を交互に油あげにつめこんでいく。(もちは5mm角程に小さくぎざんでおく。1個につき10~15gほど入れずつまみあげてエの口を締める)

材料(4人分)

- 油あげ... 2枚
 - もち... 1個(きんかく1つにつき10~15g)(角もち使用)
 - 生きくらげ... 20g
 - にんじん... 20g
 - 白ねぎ... 20g
 - しょうが... 2g
 - ごま油... 大さじ1
 - 酒... 各20ml
 - みりん
 - 干しいたけ... 21個
 - 水... 300ml
 - きび砂糖... 大さじ1/2
 - うすくししょうゆ... 大さじ2
- ★干しいたけを水にもどしおく
★油あげは熱湯にぐらせ油ぬきし、水分をとっておく



④ 小鍋に酒とみりんをかねアルコールをとばしたら中着を入れる。中火で火にかける。



⑤ ぐつぐつしてきたらアルミホイル等で蓋をばたをシワでして5分程弱火で煮る。途中ひっくり返す。



⑥ 5分程煮汁に休ませて完成!



sakae's ouchi cafe

Recipe

しらすとブロッコリーとレンコンの和風サラダ 生姜風味仕立て



① フライパンに油としょうがを入れ火にかけて香りが立ちたらレンコンを入れ炒め、しらすとを加え、酒と火にかける



② 大きめのボウルに①と合わせて、③を加えドレッシングをなじませる。最後にトッピングを加えて味ととけえ完成!

材料 (1皿分) (系約4人分)

- ブロッコリー... 1株(カットし塩ゆでする)
- トマト... 1個(16等分)
- レンコン... 100g(皮のすりおろし水にさらしておく)
- しらす... 30g
- しょうが... 5g(干切り)
- 油... 大さじ2
- ③ <<ドレッシング>>
 - ごま油... 15g
 - しょうゆ... 10ml
 - 酒... 10ml
 - ごとう... 2g



sakae's ouchi cafe



sakae's ouchi cafe



sakae's ouchi cafe



sakae's ouchi cafe