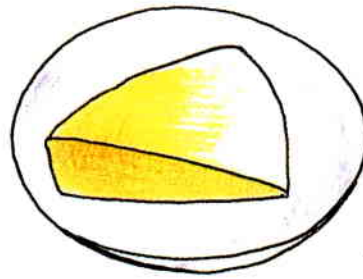


レンコン入り卵焼きのつくり方

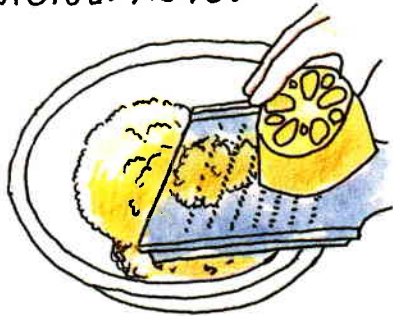
材料(4人分)

- レンコン …… 一節(150g位)
- 卵 …… 4個
- 鶏ひき肉 …… 100g
- しいたけ(じくがついたまま) …… 2~3個
- A { てんさい糖 …… 大さじ2
- し塩 …… 小さじ2
- 油 …… 適量

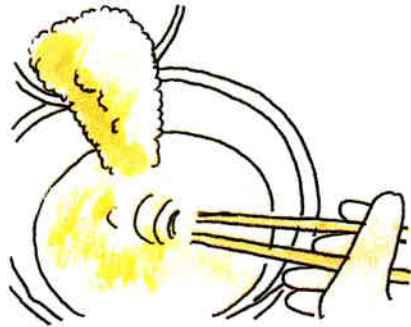


作り方

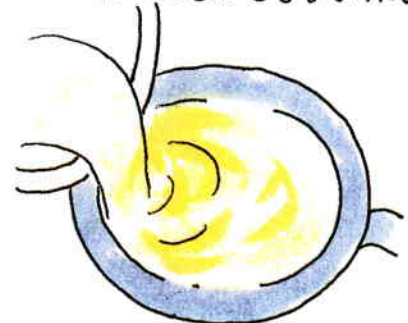
① レンコンは皮ごとすりおろす。しいたけはみじん切りにする。じくの部分はなるべく細かくみじん切りにする。



② 溶いた卵と①、鶏ひき肉 Aをよく混ぜ合わせる。



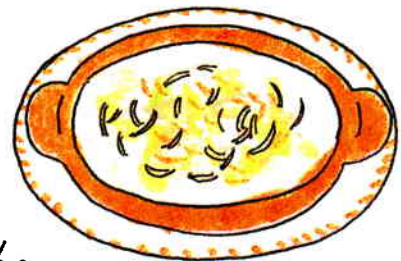
③ 油をひいたフライパンで焼く。フタをして弱火でじっくり10分位。こげさないように。



野菜のきれいばしスープのつくり方

材料(4人分)

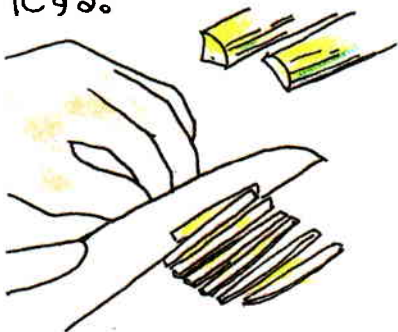
- アロカリの茎、セロリの茎・葉、にんじんの皮、キャバツの芯 など 適量
- たまねぎの皮 …… 3~4個分
- ベーコン …… 2枚
- アイヨン …… 1個
- 塩、こしょう、油 適量



作り方

下準備…たまねぎの皮を2~3時間、水2カップにつけてだしをとっておく。

① ベーコンと野菜のきれいばしは、3cm位の長さの太めの千切りにする。



② なべに油を熱し、ベーコン、野菜をいためる。



③ 野菜がしんなりしてきたらたまねぎの皮のだしとアイヨンを入れて煮る。塩、こしょうで味をととのえる。

