

コーンと鶏肉の炒めもの

(4人分)

材料

とうもろこし	300g
(ホールスタイル・缶詰)	
鶏ささ身	100g
(又は手羽肉)	
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ3
塩	小さじ1/4
酒	小さじ1
下味用調味料	
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
塩	少々

作り方

- ① 鶏肉は、1cm角に切ってボールに入れ、下味用調味料を加えておく。
- ② ピーマンは、1cm角に切る。
- ③ 鍋を熱し、サラダ油大さじ2を入れて、①の鶏肉を炒め、火が通ったら別皿に取り出しておく。
- ④ ③の鍋に、サラダ油大さじ1を追加し、とうもろこしをよく炒め、②のピーマンと③の鶏肉を加えて、塩、酒を入れて調味し、手早く炒めて仕上げる。

※コーンから食物繊維がたっぷり摂れ、なおかつコーンのうま味で減塩をしてもおいしく食べられる。

かに入りくずし豆腐

(4人分)

材料

豆腐	500g
かにの身	100g
白ネギ	1本
おろししょうが	適量
だし汁	3カップ
薄口しょう油	小さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1・1/2
水	大さじ3

作り方

- ① 鍋にだし汁と2cm長さにぶつ切りした白ねぎを入れて、中火で煮る。
- ② ねぎに火が通ったら豆腐をそのまま加え、つづいてかきの身、薄口しょう油を加える。
- ③ 再び煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げ、器に盛り、おろししょうがをのせる。

アスパラガスの 芥子酢味噌あえ

(4人分)

材料

アスパラガス	150g
芥子酢味噌	
練り芥子	小さじ2
白味噌	60g
砂糖	大さじ1
酢	大さじ3

作り方

- ① アスパラガスをゆでて水に取り、ざるに上げて冷ます。
- ② 水をよく拭き、アスパラガスを5cmくらいの長さに切りそろえる。
- ③ 器に盛り、芥子酢味噌をのせて出来上がり。

スタミナタマネギ漬け

(8人分)

材料

タマネギ	4個
塩	大さじ2
サラダ油	大さじ4
ごま油	大さじ2
酢	大さじ2
しょう油	大さじ4
A	大さじ6

(400mlの水に五味子10gを入れ、沸騰させ、大棗3個、
枸杞子5gを加え、弱火で10分間煮てこした汁)

B 大さじ6

(400mlの水で大棗20gを30分間煮た汁)

作り方

- ① 角切りにしたタマネギに塩をふり、そのまま10分間くらいおいた後、軽くもみ、水洗いする。
- ② サラダ油、ゴマ油、酢、しょう油、A、Bを合わせて①にかける。
- ③ 密封容器に入れ、冷暗所で3日間寝かせる。

梅干し番茶

(4杯分)

材料

梅干し	4～5個
おろししょうが	大きじ1
砂糖	小さじ1
番茶	1カップ

作り方

- ① 梅干し、おろししょうが、砂糖を大きめのマグカップなどに入れる。
- ② 熱い番茶を注ぎ、梅干しをつぶしながらよく混ぜる。番茶の量は、好みでかえてよい。
- ③ 熱いうちに飲む。

※しょうががたっぷり入るので、身体が温まる。やや酸っぱいので、酸味が苦手な人は、砂糖を少し多めにするとよい。