



## 【4月のレシピ】

### たけのご飯

材料（4人分）		作り方
米	2合	1. 米は洗ってザルに上げる。 2. たけのこは薄切りにする。 3. 油揚げは熱湯をくぐらせて短冊に切り、Bをかけてしばらくおく。 4. 炊飯器に1, 2, 3, とAを入れて炊く。 5. 炊きあがったら10分位蒸らし、全体を混ぜて器に盛りつける。
たけのこ	150g	
油揚げ	1枚	
【A】		
昆布のだし汁	450cc	
薄口しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
塩	少々	
【B】		
濃口しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	

### かつおのたたき

材料（4人分）		作り方
かつお	1/2尾	1. 三枚におろしたかつおに金串を扇状に刺し、皮目から焼く。皮に焦げ目がついたら、裏返して身の方を軽く焼き、すぐに氷水につける。 2. あら熱がとれたら水気をふいて、金串を回しながら抜く。 3. 新玉ねぎは薄切りに、水菜は3cm幅に切る。 4. 2を好みの厚さに切り、水菜を敷いた器に並べ、新玉ねぎを上から盛る。 5. Aのタレをかけていただく。
新玉ねぎ	1/4個	
水菜	適量	
【A】		
酢	大さじ4	
濃口しょうゆ	大さじ6	※Aのタレは、市販のポン酢で代用できる。 
みりん	大さじ2	

## 焼きそらまめ

材料（4人分）		作り方
そらまめ （さや付き）	300g	1. そらまめは、魚焼きグリルやオーブントースターで、さやのまま15分程（表面が焦げ付く程度）焼く。さやの上から豆を触って、柔らかくなったら焼き上がり。 2. 天然塩などをつけていただく。
天然塩など	適量	



## アスパラと鶏胸肉のマヨ酢あえ

材料（4人分）		作り方
アスパラ	一束	1. アスパラは根の硬い部分1～2cm程切り落とし、ピーラーで下4cm位皮をむき、4cm幅に切ってさっと下ゆでする。 2. 鶏胸肉をそぎ切りにし、Aで下味をつけ(10分程度)、片栗粉をつける。 3. フライパンに油（分量外）を敷き、2を両面こんがり焼く。 4. 3にアスパラを加えサッと炒めBの調味料を入れ、全体に絡めて器に盛りつける。
鶏胸肉	100g	
【A】		
薄口しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
片栗粉	適量	
【B】		
マヨネーズ	大さじ1	
酢	小さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	

## たらの芽の天ぷら

材料	作り方								
<table border="0"> <tr> <td>たらの芽</td> <td>1袋(50g)</td> </tr> <tr> <td>小麦粉(薄力粉)</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>大さじ4</td> </tr> <tr> <td>天然塩又は天つゆ</td> <td>適量</td> </tr> </table>	たらの芽	1袋(50g)	小麦粉(薄力粉)	大さじ3	水	大さじ4	天然塩又は天つゆ	適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. たらの芽をさっと洗い、水気をとる。(根元が太い時は、切り目を入れる)</li> <li>2. 小麦粉に水を加えざっくり混ぜる。</li> <li>3. 揚げ油を180℃に熱する。たらの芽を2にくぐらせたら余分な衣を落とし揚げ油に入れる。途中で返して、からりと揚げる。</li> <li>4. 天然塩や天つゆをつけていただく。</li> </ol> <div data-bbox="1134 712 1347 958" data-label="Image"> </div>
たらの芽	1袋(50g)								
小麦粉(薄力粉)	大さじ3								
水	大さじ4								
天然塩又は天つゆ	適量								

## ごぼうと豚肉の炒め煮

材料(4人分)	作り方																		
<table border="0"> <tr> <td>ごぼう</td> <td>1本</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>1/2本</td> </tr> <tr> <td>豚薄切り肉</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>【A】</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かつおだし汁</td> <td>100cc</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ2</td> </tr> </table>	ごぼう	1本	にんじん	1/2本	豚薄切り肉	200g	ごま油	少々	【A】		かつおだし汁	100cc	砂糖	大さじ2	薄口しょうゆ	大さじ2	酒	大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ごぼうは皮をこそぎ、太い時は縦半分にして斜め薄切りにする。</li> <li>2. にんじんは短冊切り、豚肉は1cm幅に切る。</li> <li>3. ごま油で1, 2を炒め、Aを加えて炒め煮にし、器に盛りつける。</li> </ol> <p>※好みで七味とうがらしを振る。</p> <div data-bbox="1166 1630 1398 1854" data-label="Image"> </div>
ごぼう	1本																		
にんじん	1/2本																		
豚薄切り肉	200g																		
ごま油	少々																		
【A】																			
かつおだし汁	100cc																		
砂糖	大さじ2																		
薄口しょうゆ	大さじ2																		
酒	大さじ2																		