**だんご汁**

<材料>（1人分）

・大根　　70g　　　・じゃがいも　　中１個　　 ・ねぎ　 　１本

・米粉　　200g　　 ・ごぼう　 　50ｇ　 　　・ぬるま湯　　200ｇ

・人参　　70g　　　・豚肉　　 100ｇ　 ・味噌　 　150ｇ

・しめじ　80g ・豆腐　 　1/2丁

<作り方>

①野菜を切り、鍋に油を引いて、ごぼうを入れて少し炒める。

豚肉を入れ、さらに残りの具材を入れて炒め、水を入れて煮る。

②野菜が煮えたら、味噌で味つけをする。

野菜を煮ている間に、200gの米粉にぬるま湯を入れてこね、手のひらで握って、汁に

入れる。

<ポイント＞

米粉をぬるま湯に入れてこねるときに、崩れないように少し厚めにこねる！

**凍り豆腐フライ**

＜材料＞（1人分）

・凍り豆腐　 　2枚　 　・焼肉のたれ　　適量　　・小麦粉　　適量

・スライスチーズ　２枚　・豚バラ薄切り（長いもの）　２枚　　　・卵　　適量

・めんつゆ　大１/２　　・パン粉　　適量　　・水　　大１と1/２　・サラダ油　　適量

＜作り方＞

①凍り豆腐はめんつゆで戻し、手のひらに挟んでしぼり、Aを染み込ませておく。

②豚バラは焼肉のたれにつけておく。

③凍り豆腐にスライスチーズをのせ、チーズが真ん中になるように凍り豆腐を半分に折る。②の豚バラを凍り豆腐に巻き付け、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、約170℃の油で揚げる。

**いかにんじん**

＜材料＞（1人分）

・干しスルメイカ(胴)　13g　　　・人参　 150g　　　・だし醤油　25cc　　・みりん　13cc

<作り方>

①干しスルメイカはハサミで細く切り、1時間ほど米のとぎ汁に漬ける。

②にんじんは好みの太さに千切りにし、熱湯にサッとくぐらせよく水切りをする。

③だし醤油、みりんを鍋に入れて火にかけ、沸騰しない程度温めたら冷ます。

(④保存袋に①②③を入れ、一晩重しをしておきます。その後、重しを外して2日程度おいて味をなじませる。)