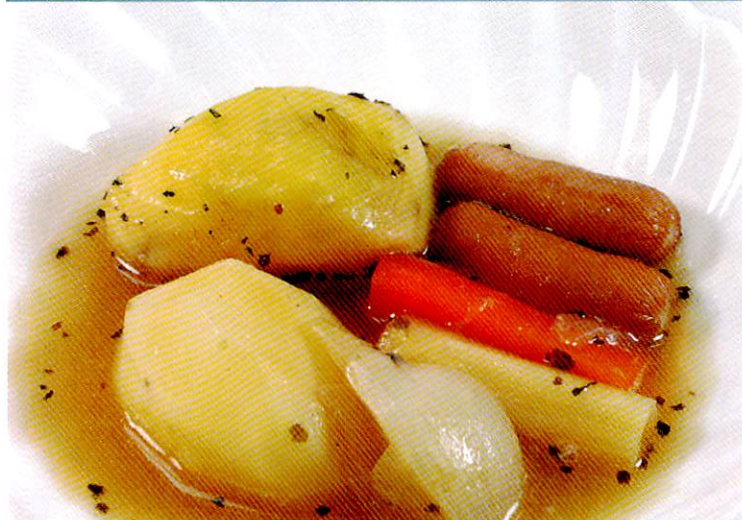


野菜の味噌バター煮



材 料 (2人分)	ウインナーソーセージ	4本	水	……………	カップ4
	ジャガイモ	2個	白味噌	……………	大さじ2/3
	ニンジン	1/4本	塩	……………	小さじ1・2/3
	玉ねぎ	1/4個	胡椒	……………	少々
	長ねぎ	1/3本	バター	……………	10g
	乾燥バジル	少々	サラダ油	……………	適宜
	黒酒	……………	……………	……………	大さじ2・1/2

- 作り方
- ① ジャガイモは皮をむいて乱切りにし、水にさらして水気を切る。ニンジンは皮をむいて3cm長さに切る。玉ねぎはくし形に、長ねぎは3cm長さに切る。
 - ② 鍋に油を熱して玉ねぎをよく炒め、ウインナーソーセージと①の残りの野菜を入れて炒める。
 - ③ ジャガイモの角が透明になったら黒酒と水を入れ、煮立ったらアクを取り、弱火にして20分程度煮る。
 - ④ ③に白味噌、塩、胡椒、バター、乾燥バジルを加え、ジャガイモが軟らかく煮えたら火を止める。

お手軽チャンポン



材 料 (1人分)	豚こま切れ肉	……………	50g	チャンポンの素	……………	1食分
	ニンジン	……………	1/8本	塩	……………	適宜
	玉ねぎ	……………	1/8個	胡椒	……………	適宜
	キャベツ	……………	1枚	サラダ油	……………	適宜
	モヤシ	……………	1/6袋	……………	……………	……………
	チャンポン麺	……………	1袋	……………	……………	……………
	黒酒	……………	……………	……………	……………	大さじ2・1/2

- 作り方
- ① チャンポン麺は、表示時間通りにゆでておく。
 - ② ニンジンは皮をむいてせん切り、玉ねぎは皮をむいて薄切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
 - ③ フライパンに油を熱して肉を炒め、肉に火が通ったら玉ねぎ、ニンジン、モヤシを加える。
 - ④ 玉ねぎが透明になったら黒酒を入れて全体をませ合わせ、キャベツを加える。
 - ⑤ さっと炒めたら塩、胡椒する。
 - ⑥ チャンポンの素を熱湯で溶かしたスープに①の麺を入れ、⑤を煮汁ごと加える。