

2017年10月29日

## FUKUDA 'Sキッチン VOL. 30 レシピ

### ■小松菜と厚揚げの煮びたし

#### ◎材料(四人前)

○小松菜	1束
○厚揚げ	1枚
○サラダ油	大1
○砂糖	大1
○醤油	大1~2
○出し汁	50cc

#### ◎作り方

- ① 小松菜の株元に十文字に切り込みを入れ、沸騰したお湯の中に株元から入れ堅めに茹でる。冷水にとって水気を絞り3cm位に切ります。
- ② 厚揚げは油抜きし、1cm幅くらいの短冊切りにしておく。
- ③ 鍋に油をしき、強火でほぐした小松菜を炒め、全体に油がのったら厚揚げを入れます。
- ④ 良くまぜて、砂糖、醤油、出し汁を加え混ぜ煮ます。

### ■馬鈴薯釜のグラタン

#### ◎材料(四人前)

○ジャガイモ	大4ヶ
○ほうれん草	50g
○ベーコン	1枚
○ハム	1枚
○ソース	
・ホワイトソース缶	大 4~5
・白味噌	小 1+1/2
・玉葱	1/2ヶ
・バター	少々
・胡椒	少々

### ◎作り方

- ① ジャガイモは皮をむきレンジにて(8分位)火を通す。暖かいうちにスプーンで釜を作ります。中身はソースに入れます。
- ② ほうれん草は茹で3cm位に切り水をしばっておく。
- ③ 玉葱みじん切り、小角ベーコン、ハム、ほうれん草はバターで炒め胡椒をしておく。
- ④ ホワイトソース(缶)・白味噌を弱火に掛け③とジャガイモの中身を入れ合わせる。
- ⑤ ①に④を入れ、オーブンで焼き目をつけます。

### ■牛すね肉と大根の煮込み

#### ◎材料(四人前)

○牛すね肉又はすじ肉	300~400g
○大根	厚さ2cm × 8ヶ
○生姜	1片
○米	大 2
○酒	大 3
○醤油	大 5
○砂糖	大 4

#### ◎作り方

- ① 生姜薄切り、酒、水(肉がかぶる量)。圧力鍋で30分かけ柔らかくします。
- ② 大根は米を入れ火にかけ柔らかく茹でます。
- ③ すね肉に大根を合せ、醤油、砂糖を加え落し蓋をして弱火で煮ます。
- ④ 大根の葉が有ったら、きざみ、フライパンで油いためし、盛り付けの時上にちらす。

以上

《メモ欄》