

花巻

[材料] 10個分

薄力粉	300g
強力粉	150g
砂糖	60g
塩	4g
植物油	大さじ1 1/2
ドライイースト	小さじ1 1/4
スキムミルク	大さじ1
ぬるま湯	200ml
ごま油	適宜

[作り方]

- ①材料を計量して、ホームベーカリーのパン生地コースでセット
- ②生地をのばして、ごま油を刷毛でぬり、端からくるくる巻く
- ③カットしてねじり形を作る
- ④温かい場所で10分二次発酵
- ⑤蒸気の上昇した蒸し器で20分蒸して出来上がり

ごぼうと牛肉の炒め物

[材料] 2人分

牛肉（もも・こま切れ）	150g
ごぼう	1本
にんじん	1/2本
さやいんげん	8本
きくらげ	5g
中華スープの素	小さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

[作り方]

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。きくらげは戻して一口大に切っておく。
- ②ごぼうはさがき、にんじんは短冊切り、いんげんは筋をとり3cmの長さに切り軽く茹でて冷ましておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら、ごぼう、きくらげ、にんじんを加えて炒める。
- ④しんなりしたら、調味料を加えて炒め、最後にいんげんを加えて、さっと炒め合わせる。

酸辣湯

[材料] 2人分

ゆでたけのこ 20g
しいたけ 1枚
にんじん 30g
絹ごし豆腐 50g
鶏ささみ 1/2本
中華スープの素 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
酢 大さじ1
こしょう 適宜
片栗粉 適宜
卵 1/2個
万能ねぎ 適宜

[作り方]

- ①材料はすべて細切り
- ②水を火にかけ、スープの素、たけのこ、しいたけ、にんじんを加えて煮る。火が通ったら、豆腐を加える。
- ③とろみをつけて、とき卵を入れる
- ④盛り付け、小口切りした万能ねぎを飾る

蒸しなすとトマトのサラダ

[材料] 2人分

なす 2本
トマト 1個
ポン酢しょうゆ 大さじ1

[作り方]

- ①なすはヘタを切り、レンジに4分かける
- ②すぐに氷水にとり、冷ます
- ③縦に8等分する
- ④トマトは半分に切り薄切り
- ⑤盛りつけてポン酢をかける