

かんたんレシピ

🍲 カリカリ豆腐のとろろかけ

揚げだし風のかりかり豆腐にとろろをたっぷり！
お酒のお供にもおすすめです。

材料 2人分

- ・豆腐 ……………1丁
- ・山芋(すりおろす) ……適量
- ・片栗粉 ……………適量
- ・市販のめんつゆ ……適量
- ・刻みネギ ……………適量
- ・刻みのり ……………適量
- ・サラダ油 ……………適量

作り方

- ① 豆腐は水気をきり、食べやすい大きさに切る。片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ② フライパンに油をいれて熱し①を揚げ焼きにする。
- ③ 衣にこんがり焼き色がつくまで焼いたら、取り出して油をきる。
- ④ 器に③を盛り、すりおろした山芋のをせてめんつゆをかける。
- ⑤ 刻みネギとのりをちらして完成です。



【ワンポイント】
仕上げに粗挽き黒コショウや粉チーズを加えてもいいですね♪

🍲 キャベツとサーモンのクリームパスタ

春キャベツとサーモンのクリームパスタ。やさしい味わいの春色パスタです♪

材料 2人分

- ・サーモン(切り身) ……一切れ
- ・キャベツ ……………適量
- ・牛乳 ……………200ml
- ・コンソメ ……………大さじ1
- ・塩コショウ ……………適量
- ・パスタ ……………150g
- ・片栗粉:水 大さじ1:大さじ2
- ・オリーブオイル ……適量

作り方

- ① パスタは塩を加えた熱湯でゆでる。
- ② キャベツはざく切りにする。サーモンはレンジで約3分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し②を入れ、塩コショウをふって炒める。
- ④ ③に牛乳とコンソメを加えて煮込む。水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ①をザルに上げ、④に加えて混ぜ合わせる。

🍲 カレー風味の豚肉ステーキ

豚肉ステーキをカレー風味で楽しむ♪
カレーの香りで食欲アップですよ。

材料 2人分

- ・豚肉(トンカツ用)2枚(約180g)
- ・ペパーリーフ ……………適量
- ・カレー粉(下ごしらえ用) ……適量
- ・塩コショウ ……………適量
- ・小麦粉 ……………適量
- ・サラダ油 ……………適量
- 【A】
- ・醤油 ……………大さじ2
- ・みりん ……………大さじ2
- ・酒 ……………大さじ2
- ・カレー粉 ……………小さじ2

作り方

- ① 豚肉は赤身と脂身の間に数カ所切れ目をいれる。
- ② ①の両面に塩コショウとカレー粉をふり、小麦粉をうすくまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し②を中火で焼く。
- ④ 両面に焼き色がついて火が通ったら、弱火にして合わせた【A】を加えて煮からめる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って器に盛り、フライパンに残ったソースをかける。ペパーリーフを添えて完成。



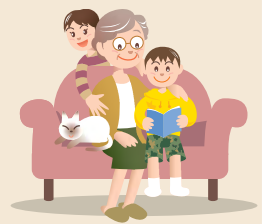
【ワンポイント】
ソースの材料を加えて弱火でじっくり焼きましょう♪

ちょっと役立つ
生活の知恵

おばあちゃんの知恵袋

部屋干しのコツ

室内干しの洗濯物を早く乾かす方法として、新聞紙を1度くしゃくしゃと丸めてからまた広げたものを雨の日の室内干しの洗濯物の下に敷くと、乾きが早くなります。



☆ニオイを防ぐ洗濯のポイント☆

- 洗濯物の量は洗濯機の8分目まで（詰め込みすぎは洗い残しの原因になるので注意が必要です。）
- 「すすぎ」には水道水を使用