

## 《4色どんぶり》

### 材料4人分

鶏ひき肉・・・・・・・・・・200g  
しょうが(絞り汁)・・・・・・・・適量  
卵・・・・・・・・・・2個  
塩鮭・・・・・・・・・・2切  
さやえんどう・・・・・・・・100g  
塩・・・・・・・・・・少々  
ごはん(炊きたて)・茶碗4杯分

### <作り方>

- ① 鍋に砂糖大さじ2、酒大さじ1、醤油大さじ2と1/2、ひき肉を入れて火にかける。中火で肉の色が変わるまで煮たらしょうが汁を入れる。さらに菜箸2~3本で混ぜながら、汁気がなくなるまで煮る。
- ② 卵はよく割りほぐし、砂糖大さじ1/2、醤油小さじ1、塩少々を加えて混ぜる。小鍋に入れて中火にかけ、菜箸2~3本でかき混ぜて、なるべく細かいいり卵を作る。
- ③ 鮭はよく焼いて骨と皮をとり除き、よくほぐしておく。さやえんどうは筋をとり塩少々を入れた熱湯でさつゆでせん切りにする。
- ④ 器にあたたかいご飯を盛り、①②③を色よくのせる。



## 《白菜のとろとろスープ》

### 材料4人分

白菜・・・・・・・・・・1/4株  
にんじん・・・・・・・・・・1/2個  
しょうが・・・・・・・・・・1片  
長ネギ・・・・・・・・・・1/2本  
ホタテ貝柱缶詰・・・・・・・・小1缶  
ごま油・・・・・・・・・・適量  
中華スープの素・・・・・・・・適量  
水・・・・・・・・・・約5カップ  
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1  
卵白・・・・・・・・・・1~2個分

### <作り方>

- ① 生姜、にんじん、長ネギは千切り、白菜は一口大に切る。
- ② 鍋にゴマ油を熱し、生姜を炒めて香りが出たところににんじんを加え油がまわるまで炒める
- ③ ②の鍋にホタテの貝柱缶を汁ごと、そして水、中華スープの素を入れて5分程中火で煮る。
- ④ ③の鍋に白菜を加え、白菜にある程度火が通り透明になったら水とき片栗粉で薄くとろみをつける。仕上げに軽くといた卵白、長ねぎを散らして出来上がり。お豆腐や春雨、ご飯を入れるのもおすすめ。



## 《沖縄サーターアンダギー》

### 材料15個分

卵・・・・・・・・・・2個  
砂糖・・・・・・・・・・45g  
黒砂糖(粉末タイプ)・大さじ2  
薄力粉・・・・・・・・・・220g  
ベーキングパウダー・・大さじ1  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2  
揚げ油・・・・・・・・・・適量

### <作り方>

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
- ② ボウルに卵、砂糖、黒砂糖を入れて泡立て器で泡立てないように混ぜる。
- ③ ①を加え木じゃくしで混ぜ、サラダ油を加える。
- ④ 手に油をつけて直径3cm位に丸める。
- ⑤ 160℃の揚げ油に入れて弱火でじっくりきつね色になるまで揚げる。