

# がんばってチャレンジレシピ

## 豚の角煮

### 【材料】（4人分）

豚バラブロック	800g
サラダ油	大さじ1/2
しょうが（皮付き）	4枚
ねぎ（青い部分）	1本分
★ゆで汁	400cc
★酒	100cc
★砂糖	大さじ5
☆しょうゆ	100cc
☆しょうが（皮付き）	4枚
ゆで卵（無くてもOK）	4個

### 【作り方】

- ①豚バラ肉は4つに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を入れ中火で全面に焼き色がつくまで焼く。
- ③鍋に②としょうが、ねぎ、水（分量外：豚肉がかぶるぐらい）を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして1時間ほど下ゆでする。
- ④別の鍋に★の材料と豚バラを入れて煮る。煮立ったら、☆の材料を加える。
- ⑤落とし蓋をして弱火で30分煮る。
- ⑥火を止め、ゆで卵を加えて20分程おく。
- ⑦器に盛ってできあがり。

### 【材料】（10本分）

はるまきの皮	10枚
豚ひき肉	150g
はるさめ	40g
人参	1/2本
たけのこ	80g
干しいたけ	2枚
にら	1/3束
しょうが	少々
さとう	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
鶏がらスープ	大さじ1
水	大さじ3
小麦粉のり	
小麦粉	小さじ1を水少々で溶く

## はるまき

### 【作り方】

- ①しょうがはみじん切り、その他の材料は食べやすい長さのせん切りにする。
- ②はるさめは、熱湯に5分くらいつけてもどし、3~5cmくらいに切る。
- ③熱した鍋にごま油を入れ、しょうがを炒め、豚ひき肉を入れてよく炒める。
- ④さらに野菜を入れて炒める。
- ⑤調味料を入れ、②のはるさめも入れて水分を吸わせるように炒める。
- ⑥冷ました⑤をはるまきの皮で包み、小麦粉のりでとめる。
- ⑦180℃の油できつね色に揚げてできあがり。



## バターチキンカレー

### 【材料】（4人分）

鶏肉	150g
たまねぎ	100g
にんじん	80g
にんにく	4g
バター（炒め用）	10g
水	160g
ダイストマト缶	1/2缶
ケチャップ	40g
ピザ用チーズ	20g
砂糖	4g
市販のカレールー	4かけ
牛乳	100g
バター（仕上げ用）	10g

### 【作り方】

- ①たまねぎ、にんにくはみじん切り、にんじんはすりおろす。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋に炒め用のバターを入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。鶏肉を加え炒め、さらにたまねぎを加えよく炒める。
- ③水・にんじん・トマト缶・砂糖を入れ煮込む。
- ④さらに牛乳を加えにひと煮立ちさせ、カレールー・ケチャップ・チーズを入れる。
- ⑤最後に仕上げ用のバターを加えてできあがり。

## 焼きぎょうざ

### 【材料】（4人分）

ぎょうざの皮	1袋(25枚)
豚ひき肉	150g
にら	1/3束
キャベツ	1/8個
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
☆おろしにんにく	小さじ1
☆おろししょうが	小さじ1
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ1
☆塩・こしょう	少々

### 【作り方】

- ①にらとキャベツは粗みじん切りにする。
- ②ポウルに豚ひき肉、☆を入れ、粘りが出るまでよくまぜる。
- ③①を加えて混ぜ合わせ、肉だねを作る。
- ④餃子の皮の中央に、③をのせ、ふちに水をつけ、ひだを作りながら閉じる。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、餃子を並べ、焼き色がつくまで焼いたら、フライパンの底が浸るまで水を注ぎ、ふたをして、強めの中火で蒸し焼きにする。水分がなくなったらふたをあけてごま油を回しかけ、パリッとしたら皿に盛り、できあがり。