

🌻 ピーマンと牛肉の炒め物 <2人分> 🌻



【材料】	┌ 牛肉せん切り	100g	混合調味料	┌ しょう油	13g		
		しょう油			5g	┌ 清酒	7g
		酒			10g	└ 砂糖	3g
		片栗粉	2g				
		油	3g				
		油	20g				
		にんにく	3g				
		ネギ	80g				
		筍	80g				
		ピーマン	80g				

【作り方】

- ①牛肉は千切りにしてしょう油と酒につけ、片栗粉をまぶす。
- ②中華鍋に油を入れて、①を炒め、いったん皿にとりだす。
- ③中華鍋に油を入れ、にんにく、ネギを入れ、油に香りをつける。
- ④つぎに②と筍、ピーマンの順で炒め混合調味料を加えて混ぜ合わせれば出来上がり。

🌻 黄味そうめん <4人分> 🌻



【材料】	┌ ★だし汁（豊後高だし）	600g	小松菜	100g		
		塩		3.6g	人参	4枚
		しょうゆ		6g	塩	少量
		卵黄	2個	白だし	小さじ1	
		くず粉	5g	みりん	小さじ1	
		小麦粉	5g			
		塩	1g			
		木の芽	4枚			
		塩漬けの桜の花	4個			

【作り方】

- ①だし汁に塩としょうゆを入れて、温めておく。
- ②卵黄とくず粉、小麦粉、塩を混ぜてしばらく寝かせる。
- ③②を絞り出し袋に入れて、沸騰した湯の中に麺状に絞り出して1~2分ゆでる。ゆで上がった黄味そうめんを氷水（分量外）にとって、ひきめてから網にあげて水気をきる。
- ④小松菜、人参は塩ゆでして白だし、みりんを合わせて漬ける。
- ⑤お椀に③④をいれ、①のだし汁を注ぐ。
- ⑥最後に木の芽、塩抜きした桜の花を浮かせて出来上がり。