

## 🌸ガーリック鍋 🌸



### 【材料】

豚バラ	300 g	にんにく	2かけ
ニラ	1束	たかのつめ	1本
もやし	1袋	豊後高だし	700cc
キャベツ	1/4個	薄口しょうゆ	65 g
豆腐	1/4丁	オリーブ油	65 g
水菜	1/2束		

### 【作り方】

- ①キャベツは一口大に切る。ニラは、3cm長さに切る。水菜はざく切りにする。もやしは、水洗いしてザルにあげ、水気をきる。豆腐は、大きめに切る。
- ②にんにくはスライスして豚肉は、大きめに切る。
- ③鍋にオリーブ油を入れ、にんにく、タカのつめを入れて、にんにくがしんなりするまでゆっくり香りをだす。
- ③注意しながらゆっくり、「豊後高だし」を入れ、豚肉を入れてアクをとり薄口しょうゆを入れる。
- ④キャベツ、もやし、水菜、ニラ、豆腐を入れてフタをして強火で煮る。
- ⑤具材がトロリになったら出来上がり。

## 🌸松風羽子板・菊花かぶ 🌸



### 【材料】

#### 《菊花かぶ》

かぶ	100 g
酢	40 g
砂糖	30 g
塩	4 g

#### 《松風羽子板》

鶏ひき肉	100 g	
A	しょうゆ	6 g
	酒	5 g
	砂糖	10 g
	パン粉	5 g
	牛乳	6 g
	けしのみ	小さじ1
和菓子楊枝	2本	
サラダ油	小さじ1	

### 【作り方】 《菊花かぶ》

- ①かぶは、菊花に切って、海水より少しうすめの塩水に漬ける。（急ぐときは、袋に入れて揉む）
- ②①を1回洗ってからよく絞り、酢、砂糖、塩をまぜわせたものに漬ける。
- ③好みで昆布、タカのつめをいれる。

### 《松風羽子板》

- ①鶏ひき肉とAを合わせ、ゴムベラでよく混ぜる。
- ②クッキングシートに①を厚さ1cmくらいの長方形に形どる。
- ③フライパンにサラダ油をのばし②を裏返しにしてのせフタをして焼く。弱火（中）で3分きれいに焼き、裏返してさらに5分焼く。
- ④焼きあがったらまな板に置き、羽子板（台形）に切って、けしの実をふる。
- ⑤和菓子楊枝をさして、出来上がり。