

マイどんぶり & 手作りおやつ

◆セレクトマイどんぶり

4人分	
米	6合
万能タレ（作りやすい分量）	
濃口しょうゆ	1/2カップ
みりん	1/2カップ
酒	1/4カップ
中ざら糖（黄ざら糖）	1/4カップ
芋の素揚げ	
里芋 中	2個
さつまいも 中	1本
揚げ油	適宜
かき揚げ	
ごぼう	1/4本
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
小麦粉	50g
片栗粉	大さじ1/2
塩	少々
水	適量
揚げ油	
肉のタレ炒め	
豚肉	100g
鶏肉	100g
万能タレ	大さじ1,1/2
彩り野菜	
ブロッコリー	1株
ほうれん草	1束
サラダ菜	適宜

1. 米を適量の水に30分浸けて、炊く。
2. 万能タレの材料を合わせ、5分くらい中火で煮立てる。
3. 里芋は皮をむき、それぞれ、1cm位のサイコロ状に切り、水にさらしてあくを抜き、水気をとってから油で揚げる。
4. ごぼうは、そぎ切りして水につけ、あく抜きする。にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りする。
5. 小麦粉、片栗粉と塩をボールに入れて、水を少しずつ入れながら箸で持ち上げるとぼったりと落ちるくらいに調整する。
6. 4を入れて、お玉8分目くらいの量を油で揚げていく。
7. 豚肉と鶏肉は、別々に炒め、色が変わってきたらタレをそれぞれ大さじ3加えて炒める。
8. ブロッコリーは小房に分け、軸も皮をむいて食べやすい大きさにしてゆでる。ほうれん草もゆでて、食べやすい大きさに切る。サラダ菜は流水でよく洗い、食べやすい大きさに切る。
9. ごはんをごはん茶碗より少し大きめの器に盛り、好みで芋の素揚げ、かき揚げ、肉のタレ炒め、彩り野菜をのせ、好みで万能タレを小さじ1まわしかける。



★さつま芋の和菓子

4個分	
さつま芋（正味）	125g
砂糖	35g
柚子の皮	5g
柚子の果汁	小さじ1



1. さつま芋は、薄い輪切りにして水にさらしあくを抜く。
2. 柚子の皮は細切りにして、砂糖5gを混ぜ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
3. 1の芋を鍋に入れ、ひたひたの水で煮る。
4. さつま芋が柔らかくなったら、水を捨て、つぶしながら水分をとばす。
5. 砂糖と柚子の果汁を加えて、練り上げる。
6. 2の柚子を細かく切る。
7. 5に6を加えて、混ぜる。
8. 4等分にしてラップを使って丸める。
9. 好みで椿の葉などあしらう。

★里芋モンブラン

4個分	
里芋 中	3個
砂糖	25g
生クリーム	大さじ1
ビスケット	4枚
ナッツ類	適量

1. 里芋は、皮ごとゆで、柔らかくなったら熱いうちに皮をむき、フードプロセッサーにかけ、途中、砂糖と生クリームを加え、クリーム状にする。
2. 1を絞り袋に入れ、ビスケットの上に絞る。
3. 好みのナッツを刻み、2の上に飾る。

メモ

【ひとアドバイス】 季節の野菜を使ったどんぶりとおやつです。

万能タレがあれば、家にあるあり合わせの野菜や肉で簡単に作れます。野菜を素揚げしたり、ゆでたり、肉はタレで炒めればいつでも作れるちょっとおしゃれなお弁当にもなりますよ。