

# こんにゃくの炒り煮

各務原市 ぼっぼちゃんさん  
 参考調理時間:30分  
 [1人あたり45kcal]

## ぼっぼちゃんさんの おすすめコメント

母の作る煮物はいつも鉢に山盛りで、ピリ辛の濃い味でした。父の弁当にもいつも入っていて、忘れられない母の味です。



**材料(4人分)**  
 こんにゃく…1枚(250g)  
 ごま油…大さじ1  
 赤とうがらし…1本  
 だし…2カップ  
 砂糖…大さじ1/2  
 しょうゆ…大さじ2

## 作り方

- 1.こんにゃくをスプーンなどで一口大にちぎり、さっと湯通しする。
- 2.フライパンにごま油を熱し、半分に切って種を取り除いた赤とうがらしを軽く炒め、こんにゃくを加えて中火で2、3分炒める。
- 3.②にだし、砂糖、しょうゆを加え煮立て、弱火で汁気がなくなるまで20分程煮る。

これを  
使ったよ!



CO-OP 板こんにゃく  
 葎 250g  
 本体価格 120円 税込価格 129円

# ナスとみょうが炒め

大垣市 ポテトママさん  
 参考調理時間:10分  
 [1人あたり152kcal]

これでも  
できます!



産直豚ロース  
 しょうが焼用  
 凍 300g  
 本体価格 688円  
 税込価格 743円



## ポテトママさんの おすすめコメント

炒め物は油っぽくて、あまり好きではなかった子どものころ。でも、このおかずは好きでした♡

# みんなの うちのごはん

今月のテーマ 2018.5月号

## 思い出の母の味

いつまでも忘れられない母の味レシピの集合です。

## 材料(4人分)

ナス…2本  
 みょうが…3個  
 豚ロース薄切り…150g  
 ちくわ…4本  
 ごま油…大さじ2  
 しょうが…1かけ  
 だししょうゆ…大さじ1と1/2  
 大葉…4枚

## 作り方

- 1.ナスは乱切り、みょうがは千切り、豚肉、ちくわは食べやすい大きさに切る。
- 2.フライパンにごま油を熱し、ナス、豚肉、ちくわを入れて全体に火が通るまで炒め、最後にみょうがを入れさっと火を通す。
- 3.②を皿に盛り、おろししょうがを添え、だししょうゆをまわしかけ、ちぎった大葉をのせる。

## 材料(8個分)

上新粉…125g 水…175cc  
 片栗粉…12g こしあん…150g  
 砂糖…50g 柏の葉…8枚  
 塩…少々

## 作り方

- 1.上新粉、片栗粉、砂糖、塩をボウルに入れて混ぜ、沸騰させた湯を注いで木ベラでよくこねる。5、6個の薄い円状にまとめる。あんは8等分にしておく。
- 2.蒸し器または水(分量外)をはったフライパンに網をのせ、その上にぬれ布巾をひいた皿を置き、①を並べ蓋をし中火で20分程蒸す。



- 3.蒸しが終わったら、もう一度②をボウルにもどし再びよくこね、8等分に分け楕円状にのばし、あんを包み周りを閉じる。
- 4.柏の葉に包み、さらに10～15分蒸す。

# 柏もち

恵那市 ベジバーさん 参考調理時間:40分  
 [1個あたり234kcal]

これを  
使ったよ!



井村屋こしあん  
 500g  
 本体価格 358円  
 税込価格 386円



## ベジバーさんの おすすめコメント

子どものころ、田植えが終わると母が必ずつくってくれました。とても美味しかったです。

## 材料(4人分)

米…3合  
 料理酒…大さじ2  
 牛ばら肉薄切り…200g  
 A 料理酒…大さじ2  
 みりん…大さじ2  
 しょうゆ…大さじ2  
 ごぼう…1本(約150g)  
 さんしょこんぶの佃煮…60g  
 塩…適量

## 作り方

- 1.米は酒を加えて炊く。
- 2.牛肉を1cmほどに切り、Aとともに鍋に入れ、さっと煮て取り出す。
- 3.ささがきにしたごぼうを②の煮汁でしんなりするまで煮て、牛肉を戻し入れ、炒りつける。
- 4.①に③、さんしょこんぶの佃煮を混ぜ込み、塩で味を調える。

これでも  
できます!



CO-OP 九州産ささがきごぼう  
 凍 200g  
 本体価格 278円 税込価格 300円

# 牛ごぼうごはん

瑞穂市 マロンクリームさん  
 参考調理時間:20分  
 (炊飯時間を除く)  
 [1人あたり754kcal]



## マロンクリームさんの おすすめコメント

山椒の実の佃煮があれば混ぜ込むと風味がよいですよ。