

浅漬けの元

だしの素を使う場合は、水を沸騰させてカルキを抜く。

次の調味料を混ぜ合わせる。

塩は水が温かいうちに混ぜるとよく溶ける。

1. だし汁：500 mL
2. しょうゆ：大さじ3、米酢：大さじ3、みりん：大さじ2
3. 塩：大さじ1
4. 鷹の爪：一本（種を取って細い輪切りにする）

野菜の浅漬け（サラダ感覚で）

季節の野菜で作ることができる。

ゆでたときにあくの出るほうれん草のような野菜は避ける。

1. 浅漬けの元を作る
2. 白菜、水菜、小松菜、間引き菜などを洗って適当な大きさに切る
3. 切った葉菜は、水切り器などを使って、十分水を切る
4. 彩りに千切りしたにんじんも加える
5. 野菜をジップロックに入れて、浅漬けの元を注ぎ、できるだけ空気を抜く

簡単白和え

ゆでたほうれん草は、数日は冷蔵庫で保存できる。(冷凍すれば、数ヶ月保存できる。)

材料 (2人分)

ほうれん草：2～3本 (1把ゆでて、半分を使うと良い)

充填豆腐：1/2パック

ごまドレッシング：大さじ2 (ごまだれでも可)

1. ほうれん草はゆでて水にとり、軽く水を絞る
2. 根元は切り取って、3cm～5cmの長さで、そろえて切る
3. さらに水気をよく絞って、器に盛り付ける
4. 充填豆腐を水を切らずにほうれん草にのせる
5. 豆腐の上からドレッシングをかけて混ぜながら食べる

アスパラベーコンご飯

アスパラガスを混ぜることで、白ご飯でも炊き込みご飯風に変身。
アスパラガスの根元は堅いので切り取って捨てる (もったいないけど)。

材料 (2人分)

アスパラガス：1/2把

ーフベーコン：1枚

油：大さじ1

塩：少々

こしょう：少々

ご飯：2膳分

1. アスパラガスは根元の堅い部分を切り除き、1cmの長さに切る
(穂の部分はそのままの長さに切る)
2. フライパンに油を熱し、5mm幅に刻んだベーコンを炒めて香りをつける
3. アスパラガスを加えて炒め、しんなりした感じがしたら、塩・こしょうで味をつける
4. ボウルにご飯をいれ、炒めたアスパラガスを上から入れて混ぜる