



厚焼きたまご



材料 (4人分)

卵・・・6個
めんつゆ・・・小さじ4
砂糖・・・60g
塩・・・適量
サラダ油・・・適量

作り方

- 1 卵を溶き、めんつゆ・砂糖・塩を入れて混ぜる。
- 2 フライパンを高温に温めておく。
- 3 180～200℃に温度設定して、3回に分けて1を流し込んで焼く。※IHの場合
- 4 まきすにキッチンペーパーを敷いたものをあらかじめ用意し、焼いた卵焼きをのせ巻く。
- 5 卵焼きが冷めるまでまきすで巻いておき、冷めたら切る。

とちぎ霧降高原牛のアスパラ巻き (ドレッシング焼き)

材料 (4人分)

とちぎ霧降高原牛・・・8枚(100g位)
アスパラガス・・・4本
塩・・・適量
胡椒・・・適量
薄力粉・・・適量
サラダ油・・・適量
醤油ベースのドレッシング



作り方

- 1 アスパラガスを濡らしたキッチンペーパーでくるみ、ラップをしてレンジで1分30秒加熱し、牛肉の幅にアスパラガスを切る。※茎の方は皮を剥くとよい。
- 2 塩・胡椒をふった牛肉で1を巻き、薄力粉をまぶす。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をなじませ2を転がしながら焼き、醤油ベースのドレッシングを加え、からめる。

温野菜のごま味噌ソースがけ

材料 (4人分)

ブロッコリー・・・50g位
にんじん・・・40g位
ミニトマト・・・4個
マヨネーズ・・・大さじ4
白みそ・・・6g
砂糖・・・6g
煎りごま(白)・・・適量

作り方

- 1 下準備した野菜を濡らしたキッチンペーパーに包み、さらにラップをしてレンジで加熱する。
ミニトマト：切れ目を入れる。加熱時間【30秒】
ブロッコリー：10～13gにカット。加熱時間【1分30秒】
にんじん：8～10g・1cm幅の輪切りにし、型抜きでくり抜く。
加熱時間【3分】
- 2 Aをよく混ぜ合わせ、ごま味噌ソースを作る。
- 3 温野菜(ミニトマトは皮をむく)にソースをかける。

ごまさつま

材料 (4人分)

さつまいも・・・2本
砂糖・・・大さじ4
みりん・・・大さじ8
煎りごま(白)・・・適宜

作り方

- 1 さつまいもの皮を剥き、1cm幅の輪切りにする。
- 2 1をラップで包み、レンジで5分位加熱する。
- 3 温かいうちに、みりんと砂糖を加えまぜながら、つぶす。
- 4 団子状にし、表面に白ごまをまぶす。

舞茸の天ぷら

材料 (4人分)

舞茸・・・40～50g
天ぷら粉・・・60g
塩・・・適量

作り方

- 1 舞茸を約10g位の大きさにカットする。
- 2 天ぷら粉60gを水120ccでとく。
- 3 天ぷら油を170℃に温めておく。
- 4 舞茸を揚げたら、温かいうちに塩をふる。

