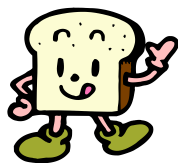


いかくんサラダ



<材料> 4人分

- きゅうり 1本…せん切り
- もやし 120g
- にんじん 1/3本…せん切り
- 乾燥わかめ 2g…戻す。
- さきいか 25g…食べやすい大きさにほぐす。

- 酒 小さじ2
- 三温糖 2.5g
- 酢 2.5g
- しょうゆ 小さじ2
- ごま油 5g
- 白いりごま 少々

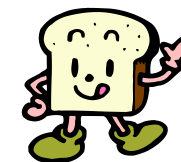
<作り方>

- ① もやし・にんじん・わかめは、さっと茹でて冷ます。
- ② ドレッシングの材料を合わせて煮立て、冷ます。
- ③ 野菜・ドレッシング・ごま・さきいかを合わせる。

<ポイント>

- 石神井中ではさきいかを使用していますが、いかの燻製を使ってもおいしいです。

ジャージャー麺



<材料> 4人分

- 中華めん 4玉
 - もやし 120g
 - きゅうり 1本…せん切り
 - 塩こしょう 少々

 - 炒め油 適宜
 - にんにく、生姜 少々…みじん切り
 - 長ねぎ 1/2本
 - 豚ひき肉 200g
 - 干し椎茸 2枚
 - にんじん 1/2本
 - たけのこ缶 100g
 - 酒 1g
 - 塩こしょう 少々
 - 鶏がらスープ 350g
- (辛子みそ) 材料を炒めて作る。
- ごま油 適宜
 - 赤みそ 35g
 - 甜麺醬 12g
 - 三温糖 8g
 - 酒 4g
 - 豆板醬 少々
- 粗みじん
- 片栗粉 5g
 - 水 10g
 - ごま油 少々

<作り方>

- ① 中華めんは茹でて水気を切り、茹でたもやし・きゅうりとあえる。
- ② 油でにんにく・生姜・ねぎ・豚肉・野菜を炒め、鶏がらスープと酒・塩こしょうで煮る。
- ③ 火が通ったら辛子みそで調味し、とろみをつけてごま油で風味付けして仕上げる。①のめんにかけていただく。