

## 中華風五目煮

### 材料(5人分)

厚揚げ	2枚
玉葱	1個
たけのこ(水煮)	80g
人参	1本
きくらげ	少々
干し椎茸	2枚
大豆(水煮)	250g

### 調味料

中華スープ	250CC(250CCの水と小さじ一杯の粉末中華だし)
醤油	大さじ2.5
酢	大さじ1.5
砂糖	大さじ1.5

水溶き片栗粉 適宜(基本は、片栗粉1に大して水が1~2)

### 下準備

1. 厚揚げを一口大に切り、湯通しする
2. 玉葱を粗みじん切り、たこのこと人参を乱切りにし、さっと茹でる。
3. キクラゲを水でもどし、硬いところを取り小さくちぎる
4. 干し椎茸を水でもどし、千切りにする。

### 作り方

1. 強火の鍋で(中華鍋)油を熱し、下準備した材料を入れて炒める。
2. 全体に油が回ったら合わせておいた調味料と大豆を加え、10~15分煮込む。
3. 味をみて調味料の調整をする。
4. 全体に味がしみたら火を止め、水溶き片栗粉を入れ、弱火にしてかき混ぜながらとろみをつける。

以上

## キャベツのトマト煮

### 材料(5人分)

キャベツ	1 / 4 個
人参	1 / 2 本
玉葱	1 / 2 個
ベーコン	3 枚
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ 1 / 2
ホールトマト(缶)	200g <sup>㊤</sup>
粉末コンソメ	小さじ 1 / 2
塩	少々
胡椒	少々

### 下準備

1. キャベツをざく切りにする。
2. 人参、玉葱、ベーコンは1cm角の色紙切りにする。
3. にんにくを細みじん切りにする。

### 作り方

1. 中火の鍋でオリーブ油を熱し、ニンニクを炒めて香りを出し、ベーコン、キャベツ、人参、玉葱を加えて炒める。
2. 全体に火が通ったら、つぶしたホールトマトを加える。コンソメ、塩、胡椒を加え、野菜が柔らかくなるまで10~15分煮る。途中で味見をし、味を調える。

以上

## . 切り干し大根ときゅうりの和え物

### 材料(5人分)

切り干し大根	20g
きゅうり	1本
塩昆布	少々
ドレッシング(青じそ風味)	小さじ2
酢	小さじ3

### 下準備

1. 切り干し大根を水でもどし、水気を絞る
2. キュウリは千切りにする。

### 作り方

1. 切り干し大根、きゅうり、塩昆布をドレッシングと酢で和える

以上

## . とろろ昆布のみそ汁

### 材料(5人分)

とろろ昆布	少々
ネギ	1束
ほんだし(8g)	2 / 3袋
味噌	大さじ4(調整してください。)
水	4カップ(800CC)

### 作り方

1. 水をわかしほんだしを入れてだし汁を作る。
2. 1に小口切りにしたネギを入れる。
3. 椀にとろろ昆布を盛り、だし汁を入れる。

以上

## .クッキー

### A. 小さなスパイスクッキー

#### 材料(5人分)

薄力粉(小麦粉)	160g
ベーキングパウダー	1/4袋(4g)
ココアパウダー	25g
グラニュー糖	150g
卵	1個
バター	70g
クローブ	大さじ1/4(2g)
シナモン	小さじ1/2(1.5g)
ナツメグ	小さじ1/4
粉砂糖	100g

#### 下準備

1. オーブンは170℃に加熱しておく。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。
3. バターは約1cmの角切りにし、室温に戻しておく。
4. 糖衣は、粉砂糖を適量の水で溶いてどろりとした液状のものを作る。(薄すぎでは駄目。)

#### 作り方

1. ボールに下準備2を入れ、真ん中を窪ませる。
2. 窪ませたところに卵(生地の固さを見ながら量は調整する。)と砂糖を入れ、混ぜてなめらかな塊にする。
3. 2に下準備3のココアパウダー、バター、クローブ、シナモン、ナツメグを加えこねてしっかりとした小さなボールにする。
4. 3を麺棒で厚さ3ミリくらいに延ばす。
5. 4を型で抜いてオーブンシートを敷いた天板上に置く。
6. 170℃の温度で約20分焼き上げる。
7. 焼き上がり冷めたら糖衣を塗る。

\*\*今回は、時間の関係で最後の糖衣は塗らない。

以上

**B. ペッパークッキー****材料(5人分)**

薄力粉(小麦粉)	250g
ベーキングパウダー	1/2袋(8g)
卵	1個
グラニュー糖	190g
牛乳	70cc
蜂蜜	100g
シナモン	小さじ1/4
ナツメグ	小さじ1/4
クローブ(丁字)	小さじ1/4
レモンエッセンス	少々
ココア	10g
クラッシュアーモンド	少々
ヘーゼルナッツパウダー	70g
バター	70g
粉砂糖	250g
レモン1/2個	絞り汁
レモンピール	飾り用
クッキー用飾り	少々

**下準備**

1. オーブンを170℃に加熱しておく。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜふるいにかける。
3. バターは約1cmの角切りにし、冷やしておく。
4. 粉砂糖に少量の水を加え、レモン汁を加え、どろりとした状態にする。

**作り方**

1. ボールに下準備2を入れ、真ん中を窪ませる。
2. 窪ませたところに卵と砂糖を入れ、混ぜてなめらかな塊にする。
3. 2に牛乳を加えて混ぜるが、周りの粉が少し残るようにする。
4. 真ん中に蜂蜜を加え、シナモン、ナツメグ、クローブを加え、ココアとナッツを加える。下準備3のバターを入れて、周りの粉を加えながら塊にする。(通常はこの状態で冷蔵庫で一晩寝かせる。)
5. 4を麺棒で厚さ3ミリくらいに延ばす。
6. 5を型で抜いてオーブンシートを敷いた天板上に置く。
7. 170℃の温度で10分~15分焼き上げる。
8. 焼き上がり冷めたら糖衣を塗りナッツなどの飾りを付ける。

\* \*生地がかなり柔らかくなる場合は、型抜きはせずスプーンですくい天板に置く。

\* \*今回は時間の都合で最後(8)の飾り付けは行わない。

以上

**C. クリスマスクッキー (今回は製作せず。)****材料 (5人分)**

薄力粉 (小麦粉)	200g
ベーキングパウダー	1/4袋 (4g)
コーンスターチ	50g
グラニュー糖	100g
バニラエッセンス	少々
シナモン	小さじ1/4
クローブ	小さじ1/4
ジンジャー	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
クルミ粉末	50g
卵	1個
マーガリン	125g
レモン汁	Bのクッキーと兼用
粉砂糖	Bのクッキーと兼用

**下準備**

1. オーブンを170℃に加熱しておく。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜふるいにかける。
3. マーガリンは約1cmの角切りに切っておく。
4. 粉砂糖に少量の水を加え、レモン汁を加え、どろりとした状態にする。(Bのクッキーと兼用)

**作り方**

1. ボールに下準備2を入れ、真ん中を窪ませる。
2. 窪ませたところに卵と砂糖を入れ、混ぜてなめらかな塊にする。
3. 2に下準備3のマーガリンとバニラエッセンス、クローブ、ジンジャー、シナモンを加えこねてしっかりとした小さなボールにする。
4. 生地を30分休ませる。
5. 4を麺棒で厚さ3ミリくらいに延ばす。
6. 5を型で抜いてオーブンシートを敷いた天板上に置く。
7. 180℃の温度で約15分焼き上げる。
8. 焼き上がり冷めたらレモン糖衣を塗る。

以上

\*\* 今回のクッキーは、基本的に材料こそ多少違いますが、同じ作り方です。ただ、今回は、生地を寝かせる時間がないので、出来映えに多少影響が出るかもしれませんがご了解下さい。

\*\* クッキーの量や作り方については、当日多少変更があるかもしれませんのでご了解下さい。

## 付録

### 野菜の切り方

#### 1. キャベツのざく切り

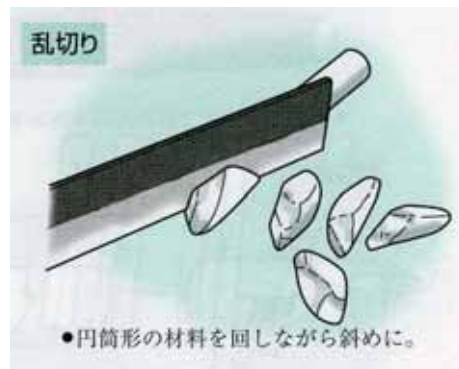
■ キャベツ
この項目をプリント▶




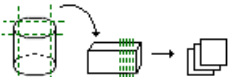


葉をまがし、芯に沿って斜めに包丁を入れて芯を切り取る。縦半分にとって重ね、幅3~4cmに切っていく。


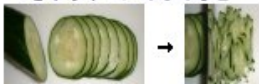

#### 2. 乱切り



#### 4. 色紙切り

Vol.8 <b>【色紙切り】</b> 	大根 にんじん かぶ	素材の両端を切り落とします。(長い素材の場合は、適当な長さに切って下さい。)そして周りを四辺切り落として1片が5cm程度の立方体にし、それを繊維に対して垂直に端から薄く切ってゆきます。色紙のような形をしているのでこう呼ばれます。  
---	------------------	---

#### 4. 千切り

Vol.13 <b>【せん切り】</b> 	大根 にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	大根・にんじん・きゅうりなど：素材を端から薄く切ります。(切り口の長い方が5cmくらいになるように)上から手のひらで押さえて素材をねかしたあと端から細く切ってゆきます。  キャベツ：縦半分、または1/4に切ったものを、端から細く切ってゆきます。  長ネギ：まず、端から5cmの長さに切り、縦半分に切った後さらに縦に細く切ってゆきます。  <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: x-small;"> <div style="text-align: center;">                     *きゅうり・にんじんなど   </div> <div style="text-align: center;">                     *キャベツ   </div> </div>
--	----------------------------------	---