

■ 中華風どんぶり ■

<材料> 4人前

薄切り豚肉…200g, 人参…1/2本(50g)
玉ねぎ…大1個(200~250g)
チンゲン菜または小松菜…1束
エリンギまたはしめじ…100g
「まんま」…小1, オリーブオイル…大2
ごま油…少々, 片栗粉…少々
(A)ニンニク, 生姜…各1片(みじん切り)
(B)お湯…300cc, 「まんま」…大3
「まんま」…小1, 「ぱいたん」…大2

<作り方>

- ①豚肉は一口大に切り, 「まんま」小1で下味をつけておく。
- ②野菜は幅5mm, 長さ3~④cmくらいに切る。
- ③フライパンにオリーブオイル大2と(A)を入れ, 香りがでたら①, ②の順に炒め, 火が通ったところで(B)を加える。
- ④ひと煮立ちしたら, 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ, 最後にごま油を少々たらず。このみでコショウを加えても良い。
※シーフードミックスを100~150g入れると更に美味しくなる。

■ 「まんま」味噌玉 ■

<材料> 10人前

「まんま」…大3, 味噌…大4

<作り方>

- ①「まんま」と味噌を混ぜ, 丸くまとめて冷蔵庫で冷やしておく。
- ②150cc(1人前)のお湯で溶けば, 即席みそ汁が手軽にできます。
※お弁当等と一緒に携帯すれば便利。
※乾燥ワカメやネギ等を一緒に練り込んでおくと良い。

■ 餃子 ■

<材料> 4人前

キャベツ又は白菜…300g, ニラ…1束,
玉ねぎ…1/2個(100g), ニンニク…少々,
生姜…少々, 餃子の皮…2袋
(A)豚ミンチ…150g, 「まんま」…小1.5,
味噌…小1, ごま油…小1, 「ぱいたん」…大1
こしょう…少々

<作り方>

- ①キャベツはみじん切りにして, 「まんま」小1をふり, しんなりしてきたら絞って水分を切る。
- ②その他の野菜もみじん切りにしておく。
- ③ボールに(A)を入れ, 粘りが出るまで良く混ぜる。次に①を加えて混ぜ合わせる。
- ④③を適当な大きさに丸め, 餃子の皮に包み色よく焼く。

■ キャベツの和え物 ■

<材料> 4人前

キャベツ…300g
(A) 「まんま」…小1, 「まるやか酢」…大2

<作り方>

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り, (A)を振ってなじませる。