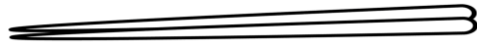




- ・あげだしとうふ
- ・やきにくサラダ

- ・しっとりふりかけ
- ・ごはん

のっぺいじる



にいがたけん



じる

【新潟県の郷土料理：のっぺい汁】

のっぺい汁は全国で親しまれています。漢字では「濃餅汁」と書きます。汁につけられたとろみが餅のように見えることがその由来です。昔ののっぺい汁は、残り物の野菜や、野菜の皮などの捨ててしまう部分を炒めて煮込んで作られていました。現在は鶏肉や根菜などの食材を使うことが一般的です。今日は、鶏肉、里芋、こんにゃくなどの具材を入れ、片栗粉でとろみをつけました。

【^{やきにく}焼肉サラダのレシピ】

分量（4人分）

油…少々

豚こま切れ…60g

にんにく…ひとかけ

醤油…小さじ1

砂糖…小さじ1/2

酒…小さじ1/2

【ドレッシング】

油…小さじ1と1/2

酢…小さじ1と1/2

醤油…小さじ1と1/2

砂糖…小さじ1

こしょう…少々

①^{ぶたにく}豚肉にすりおろしたにんにく、^{しょうゆ}醤油、
^{さとう}砂糖、^{さけ}酒をもみ込んで^{したあじ}下味をつける。

②フライパンに^{あぶら}油をひき、^{ぶたにく}豚肉を^{いた}炒める。

③キャベツは^{たんざくぎ}短冊切り、^{にんじん}人参は^ぎせん切り、
^{わぎ}きゅうりは輪切り、^{ひとくちだい}わかめは一口大に切る。

きゅうり…1/2本
キャベツ…120g
人参…2センチ
わかめ…10g

塩…0.8g
白ごま…小さじ1と1/2



- ④野菜^{やさい}を茹^ゆでて、水^{みず}で冷^ひやして絞^{しぼ}る。
- ⑤白^{しろ}ごま^{ごま}を炒^いる。
- ⑥油^{あぶら}～塩^{しお}までを合^あわせて加^か熱^{ねつ}する。
- ⑦茹^ゆでた野菜^{やさい}、ドレッシング、ごまを
混^まぜ合^あわせて完^{かん}成^{せい}。

やきにく
焼肉^{焼肉}サラダは、いちのえしょう
にんき
人気^{人気}のメニューです。レシ^{こう}ピ^{かい}を公開^{公開}します。

