

オクラそうめん（4人分）

オクラ	300 g	<ol style="list-style-type: none"> 1) オクラは塩ゆでして冷水に落とし、水気をきって包丁で細かくたたく。 2) ボウルに入れる、 3) めんつゆ、みりん、水を合わせてオクラが入っているボウルに入れ、冷蔵庫で冷やす。 4) 熱湯に豚肉を入れ、色が変わったら取り出し水気を取り、器に盛る。 5) 熱湯でそうめんをゆで、冷水に落として水気を取る。 6) そうめんを盛り付け、豚肉をのせて3) を注ぎ入れ、みょうがをのせる。
そうめん	6 束	
みょうが（小口切り）	4 個	
豚しゃぶ	300 g	
めんつゆ	300 ml	
みりん	大さじ 2	
水	少々	
塩	少々	

マイタケとごぼう、牛肉のおかずきんぴら（4人分）

まいだけ	1パック	<ol style="list-style-type: none"> 1) まいたけは食べやすくほぐす。ごぼうは ささがきにし、水に2分つけてから水気をきる 2) フライパンに油を熱し、ごぼうを1分間ほど炒めたら牛肉を加え、砂糖をふる。 3) 肉にほぼ火が通ったらまいだけを加え、2～3分間炒めたらAをくわえる。強火にし、汁けがほとんどなくなるまで炒める。
ごぼう	1/2 本	
牛肉（こま）	200 g	
油	大さじ 1.5	
砂糖	大さじ 1.5	
A 醤油	大さじ 1.5	
水	大さじ 4	

えのきとわかめのうめあえ（4人分）

えのきたけ	1 袋	<ol style="list-style-type: none"> 1) えのきたけは根元を落とし、食べやすくほぐす。さっとゆでてざるに上げ、水けをきる。 2) わかめは水に5分ほどつけてもどし、水けをしぼる。梅干しは種を除き包丁で細かくたたく。 3) ボウルに上記 1、2 を入れ醤油を加えて混ぜ合わせる。
わかめ（乾燥）	10 g	
梅干し	2 個	
醤油	少々	