

1. シュトーレン風パウンドケーキ

薄力粉	80 g
アーモンドプードル	40 g
ベーキングパウダー	3 g
無塩バター	100 g
溶き卵	2個分
三温糖	60 g
シナモンパウダー	小さじ1/2
オールスパイス	小さじ1/4
MIXドライフルーツ (ラム酒漬け)	50 g
(一晩漬けておきます)	

くるみ 50 g

(ロースト、無塩)

(カシューナッツでもOK)

粉糖 大さじ2

- ・無塩バターと溶き卵は常温に戻しておきます。
- ・くるみは大きいのは割っておきます。
- ・オーブンは180℃に予熱しておきます。
- ・ボウルにバターと三温糖を合わせ、白くなるまで泡立て器で混ぜます。
- ・溶き卵を3回に分け、よーく混ぜ

合わせます。

- ・粉類（薄力粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー）を振るって、ゴムベラでサックリ合わせます。

- ・シナモンパウダー、オールスパイス、ドライフルーツを入れ、サックリ混ぜ合わせます。

- ・クッキングシートを敷いた型に入れ、180℃のオーブンで30～40分焼いて、串を刺し、生地が付いてこなければ焼きあがりです。

- ・型からはずし、粗熱がとれたら粉糖をかけて完成。

- ・お酒が入っているので、お子様はきついかもね！

2. キウイでドライフルーツ

キウイ	あるだけ
グラニュー糖	適量

- ・キウイは皮を剥いて、5mm～1cmくらいの厚みに切ります。
- ・天板にクッキングシートを敷いて、キウイを並べ、グラニュー糖を振り、100℃のオーブンで60分焼いて、ひっくり返して、更に30分焼いて完成。
- ・できたら天日干しして、半日くらい干しておくのと、殺菌にもなるし、しっかり水分が抜けて、栄養もUP

です。 召し上がれ

3. 豚バラと長芋の梅入りオイスターソース

ターソース

豚バラ肉 150g

塩コショウ 少々

長芋 180g

サラダ油 小さじ1

小ねぎ先輩 少々

合わせ調味料

オイスターソース

大さじ1

梅肉 大さじ1

酒 大さじ1 / 2

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ1

おろしにんにく 小さじ1 / 2

- ・長芋は皮を剥き、1 c m幅の半月切りにします。
- ・豚バラは5 c m幅に切り、塩コショウを振ります。
- ・ボウルに合わせ調味料を作っておきます。
- ・フライパンを中火にかけ、油をひき、豚バラ肉を炒め、色が変わったたら、長芋を入れ、焼き色が付くまで炒めます。
- ・余分な油をキッチンペーパーで拭きとり、合わせ調味料を入れ、中火で炒め、肉に火が通り、全体に味

が馴染んだら火からおろし、器に盛り付け、小ねぎ先輩を振り

・召し上がれ

4. 豚肉ときゅうりのオイスター炒め

きゅうり	2本
にんにく	1片
豚小間肉	150g
片栗粉	大さじ1
塩コショウ	少々
合わせ調味料	
オイスターソース	大さじ1.5
ガラスープ	小さじ1/2
きび糖	小さじ1/2
酒	小さじ1

- ・きゅうりはへタを取り、洗って乱切りします。
- ・にんにくを包丁で潰して、みじん切りにします。
- ・豚小間肉に片栗粉をまぶしておきます。先に塩コショウをします。
- ・フライパンを中火で熱して、ごま油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら豚小間肉を炒めます。
- ・中火で火が入るまで炒め、きゅうりを加え、ササッと炒め、合わせ調味料を入れ、炒め合わせ、味が馴染んだら火からおろし、器に盛り付け

て完成

- ・ 召し上がれ

5. 豚肉とナスのおろし炒め

豚小間肉	200g
ナス	2本
しめじ	100g
大根	100g
白いりゴマ	少々
カイワレ大根	5g
合わせ調味料	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	大さじ2
ねりからし	小さじ1
ごま油	大さじ2

- ・ボウルに合わせ調味料を作っておきます。
- ・ナスはへたを落とし、縦半分の4等分にします。
- ・しめじは石づきを落とし、手でほぐしておきます。
- ・大根は皮を剥いて、おろし、軽く水分を絞ります。
- ・フライパンにごま油を入れ、豚小間肉を炒めます。
- ・肉の色が白くなったら、ナスとしめじを入れて炒め、蓋をして弱火で2分蒸し焼きにします。
- ・ナスに火が通ったら、合わせ調味

料とおろしを加え、中火で全体に味を馴染ませます。

- ・皿に盛り付け、白ごまをふり、カイワレを飾り

- ・召し上がれ