

兵太くんの八宝菜



【八宝菜】

材料(2人前)

兵太くん:2個 白菜:2-3枚 豚肉:(薄切り)100g えび:4匹 人参:4cm程度
ブロッコリー:1房 きくらげ:お好みの量 うずらの卵:4個
◇水:100cc ◇鶏がらスープの素:小さじ1 ◇酒:大さじ1 ◇醤油:大さじ2
◇オイスターソース:小さじ1 ◇砂糖:小さじ1 ◇塩コショウ:少々
◇片栗粉:適量

- ①白菜は水で洗って食べやすい大きさに切る。人参は短冊切りにする。兵太くんはよく洗い薄く切る。きくらげ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉とエビは食べやすい大きさに切り、酒と塩コショウを少々なじませておく。
- ③鍋にお湯を沸かし(1)を下茹でする。(2)は片栗粉を少々まぶし下茹でする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、下茹ですた(1)を炒める。油がまわったら下茹ですた(3)も加えてさらに炒める。
- ⑤◇の材料を合わせて(4)にからめる。塩コショウでお好みの味に整えて、最後に水で溶いた片栗粉でとろみをぎついたら出来上がり。

兵太くんの溶き卵スープ



【兵太くんの溶き卵スープ】

材料(2人前)

兵太くん:2個 乾燥わかめ:ひとつまみ 卵:1個 コンソメスープの素:1個
水:500cc

- ①水にコンソメスープの素を溶かしておく。卵を細かく溶く。
- ②兵太くんはよく洗い薄く切る。
- ③スープを沸騰させ、兵太くんを入れて中火にし柔らかくなるまで煮る。
- ④塩コショウでお好みの味に整え、溶き卵を入れたら、軽くかき混ぜる。
- ⑤最後に乾燥わかめをひとつまみ入れ、戻ったら出来上がり。

兵太くんのゴボウのきんぴら



【兵太くんとごぼうのきんぴら】

材料(2人前)

兵太くん:2個 ごぼう:20cm程 人参:6cm程 こんにやく:100g 一味唐辛子:少々
煎りごま:少々 サラダ油:適量 ごま油:適量
◇水:大さじ1と1/2 ◇醤油:大さじ1と1/2 ◇みりん:大さじ1 ◇酒:大さじ1
◇砂糖:大さじ1/2

- ①ごぼうは皮をこそぎ、細切にして水にさらします。人参も同様に細切りにする。こんにやくは細切りにしたら下茹ですてしてアクを抜く。兵太くんはよく洗い薄く切る。
- ②フライパンにサラダ油とごま油を熱し、よく水気をきったごぼうをしっかりと炒める。そこへ兵太くん、人参、こんにやくを加えさらに炒める。
- ③◇の材料を合わせて(2)に加え4~5分炒め煮する。最後に一味唐辛子、煎りごまを加え出来上がり。

兵太くんのマリネ

【兵太くんのマリネ】

材料(2人前)

兵太くん:2個 なす:1本
いんげん:4本 ミントマト:6個
ししとう:6本 枝豆:30g
オリーブオイル:適量
◇酢:大さじ2 ◇醤油:大さじ1
◇塩:小さじ1 ◇砂糖:小さじ1

- ①兵太くんはよく洗い薄く切る。なす、いんげんは食べやすい大きさに切る。②フライパンでオリーブオイルを熱し、①とミニトマト、ししとう、枝豆を炒める。
- ③◇の材料を合わせて(2)と混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。



ちなみに……

くせがなく形も面白いのでお好み次第でいろいろな料理にアレンジ出来ます。是非お試し下さい。

兵太くんのスライスはこの感じですよ……



原案: 旭農園(株)

編集: <http://i-seed.jp/> 市川種苗店