

## 材 料 (4人分)

### I. スイッチ ボン! でいかめし

いか…4杯 もち米…1合  
醤油…大さじ3 砂糖…大さじ3  
酒…大さじ3 水…300cc

### II. サクサク 肉豆腐春巻き - サッパリ 柚子胡椒ボン酢添え -

春巻きの皮…8枚 厚揚げ…2枚 豚ばら肉…8枚 焼肉のたれ…大さじ2  
サラダ油…適量 柚子胡椒…小さじ1/2 ボン酢…大さじ3  
(※ 小麦粉…大さじ1 水…大さじ1) トマト・きゅうり・白髪ねぎ

### III. 焼きなすの肉味噌がけ

なす…3個 豚ひき肉…100g 小ねぎ…3本 パプリカ…1/8個 ごま油…小さじ1 おろしショウガ…小さじ1  
おろしニンニク…小さじ1 枝豆

※ 味噌…40g 砂糖…20g 豆板醤…少々 醤油…小さじ2 白ごま…小さじ1

## 作り方

### I. スイッチ ボン! でいかめし

- ① もち米はよく洗って1時間ほど水につけてから、ざるにあげて水切りをする。
- ② いかは足を胴から外して軟骨を取り除き、流水で中をきれいに洗う。
- ③ けそは細かく切り、もち米を混ぜて、いかの胴の7分目まで入れて爪楊枝でとめる。
- ④ いか・調味料・水を入れ中火でコンロタイマーで**30分**炊く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

### II. サクサク 肉豆腐春巻き - サッパリ 柚子胡椒ボン酢添え -

- ① 厚揚げは8等分する。
- ② 豚ばら肉は、焼肉のたれをかけて味をもみこむ。
- ③ 厚揚げに豚ばら肉を巻き※を混ぜてのりにして春巻きの皮で包む。
- ④ 温度調節機能**180度**に設定した油でカラリと揚げる。
- ⑤ ボン酢に柚子胡椒を混ぜる。
- ⑥ 春巻きは食べやすい大きさに切り、トマト・きゅうり・白髪ねぎと盛りつける。
- ⑦ 柚子胡椒ボン酢を添える。

### III. 焼きなすの肉味噌がけ

- ① なすは皮に1本切れ目を入れグリル機能で**15分**焼き、熱いうちに皮をむき、食べやすく切る。
- ② 小ねぎは小口切り、パプリカはみじん切りにしておく。
- ③ ごま油で豚ひき肉・おろしショウガ・おろしニンニクを炒め、色が変わったなら小ねぎ・パプリカを加えてさらに炒める。
- ④ ※印の調味料を加えてさらに炒める。
- ⑤ 焼きなすの上に肉味噌をかけ枝豆を飾る。