

精進料理 **こんにやくクルミ和え** (50 キロカロリー)

材料：(4人分)

(白)こんにやく	1/2コ
きくらげ	大1
人参	30グラム
くるみ	8コ
菊	4輪
だし汁用昆布	15センチ大 1枚

調味料：

昆布だし	1/3カップ
みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ1

作り方：

- ① こんにやくは鍋に入れ、水から茹でる。
茹であがったら水にとって冷まし水気をよく切り、細めの短冊に切ります。
- ② きくらげは、水で戻し石づきを取り千切りする。人参も千切りする。
- ③ 菊の花は花びらを摘み、酢を少々入れた熱に入れ、さっと茹でてザルにとり、冷水を上からかけ色止めし水気を取る。
- ④ 小鍋に、だし 1/3 カップ、みりん大さじ 2、薄口しょうゆ大さじ 1 を入れ煮立てる。
- ⑤ きくらげ、人参を入れ箸で混ぜながら汁気がなくなるまで煮、その後ザルに上げて冷ます。
- ⑥ くるみは、ぬるま湯に浸して薄皮をむいて、細かく刻みすり鉢でよくすり、砂糖、酒、薄口しょうゆを加えながらよくする。茹でたこんにやく、きくらげ、人参、菊を入れて和える。

精進料理 **豆腐フライパン焼き** (237 キロカロリー)

材料：(4人分)

木綿豆腐	2丁
片栗粉	適量
生しいたけ	8コ
しし唐	8本
レモン	1コ

調味料：

しょうゆ	大さじ4
レモン	大さじ2
サラダ油	大さじ3

作り方：

- ① 豆腐は布巾に包み斜めにして、まな板にのせてまな板で重しをして 30~40 分位水切りをする。
幅 1 センチに切り分け、水気をさらに拭き取り、片栗粉を付ける。
- ② フライパンにサラダ油大さじ 2 を入れ熱し、片栗粉を付けた豆腐を両面に薄い焼き色が付くように焼く。
- ③ しいたけは、石づきを取って、布巾で表面を拭き取る。
- ④ しし唐はヘタを切りそろえ、竹串で所々穴をあけておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ 1 を入れ熱し、しいたけ、しし唐を炒める。
皿に盛り付けタレをかけ、レモン 1 切れを添える。