



作ってみませんか？

【きのこごはん】材料

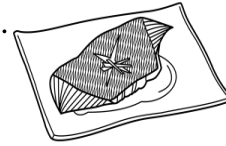
- 〔 米……………1 1/2カップ
- 水……………1 1/2カップ
- 油揚げ……………1/2枚
- しめじ……………80g
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ2

作り方

- 1 米を洗う。炊飯器の内がまに、米と水を入れ30分ほどおく。
- 2 油揚げをさっとゆでて、短冊切りにする。しめじはほぐす。
- 3 油揚げ、しめじ、調味料を1に入れて炊く。

【煮魚】材料

- カレイ、いさき、さんま、あじ、まぐろ、かつお、さば、タラ、いか、帆立貝



・煮汁の調味量割合

水1カップに対して
しょうゆ：みりん： 酒 : さとう
2 : 1 : 1 : 1

作り方

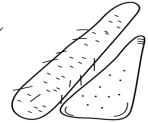
- 1 鍋に材料を入れて中火にかけ、煮立ったら魚を入れ、落とし蓋をして煮る。
- 2 10分ほど煮て、魚の色が変わったら出来上り。

※ 落とし蓋の代用

アルミホイルやオーブンシートに数ヶ所穴をあけ魚にのせる。

【焼き長芋】材料

- 〔 長芋……………300g
- 酢水……………適量
- ごま油……………大さじ
- 塩……………少量



作り方

- 1 長芋は皮をむいて1cmの厚さの半月切りにし、酢水につける。ペーパータオルで水けをふきとる。
- 2 フライパンにごま油を熱し、長芋を入れ、両面を色よく焼く。
- 3 器に盛り塩をふる。

【レタス汁】材料

- レタス……………大4枚
- しらたき……………80g
- だし……………3カップ
- みそ……………大さじ2



作り方

- 1 レタスはせん切りにし、器に入れる。
- 2 しらたきはゆでて水けをきり、3cmの長さに切る。
- 3 なべにだしを入れて火にかけ、しらたきを加えて、さっと煮る。みそをとき入れる。

【リボンサラダ】材料

- にんじん……………1本
- きゅうり……………1本
- セロリ……………1本
- 酢……………大さじ2
- サラダ油……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- しょうゆ……………小さじ1



作り方

- 1 きゅうり、セロリをピーラーでうすくそぐ。にんじんはピーラーで皮をむいてから、うすくそぐ。
- 3 器に盛り、ドレッシングをかける。

【にんじんのタラコいため】材料

- にんじん……………200g
- タラコ……………1枚
- ごま油……………大さじ2
- 酒……………大さじ3



作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。タラコは薄皮を除き、ほぐす。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんじんをいためる。
- 3 にんじんがしんなりしたら、酒を加えて調味する。
- 4 タラコを加え、にんじんにからめながらいためる。