

しろ ・白ごはん

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

こめ ごう
米：2合(300g)
みず
水：450ml

つく かた
(作り方)

- ①炊飯釜に研いだ米と分量の水を加えて30分以上浸しておきます。
- ②炊飯のスイッチを入れます。
- ③炊き上がったら出来上がりです。



につ ・かんぱちの煮付け

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

かんぱちのきりみ きりみ き
かんぱちの切身：4切れ
しょうが まい
生姜：スライス2枚
こいくちしょうゆ おお
☆濃口醤油：大さじ4
みず
☆水：120ml
おお
☆みりん：大さじ2
さとう おお
☆砂糖：大さじ2
つ あ ねぶか ほん
(付け合せ) 根深ネギ：2本

つく かた
(作り方)

- ①ネギを5cmくらいのぶつ切りにしておきます。
 - ②鍋に☆を入れ、火をつけます。沸騰したら火を止め、生姜とかんぱちを入れます。
 - ③ネギを入れ、落とし蓋をして弱火で煮ます。
 - ④煮汁がなくなるまで煮詰め、ネギをそえて盛り付けたら出来上がりです。
- ※焦げ付きに注意してください。



でんぷんだんご汁^{じる}

(材料：4人分)

さつまいも：正味^{しょうみ}50g

さつまいもでんぷん：25g

水：10~30ml

人参：40g

白菜：2枚

にら：3本

一番出汁：600ml (水：600ml、昆布：約6g、鰹節：15g)

薄口醤油：小さじ1

塩：小さじ1/2



(だしの取り方)

- ①鍋に分量の水を入れ、昆布を入れて30分以上置きます。30分以上経ったら火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。
- ②沸騰したら鰹節を入れます。軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、鰹節が沈んだらあみじゃくしですくいます。

(作り方)

- ①さつまいもはピーラーで皮をむき、2cm角に切り水にさらしておきます。
- ②耐熱皿に入れラップをし、600wのレンジで7分ほど温めてやわらかくし、熱いうちにマッシャー等で潰します。
- ③②とさつまいもでんぷんを合わせ、少しずつ水を混ぜ合わせて耳たぶくらいの固さになるまで練ります。
- ④③を直径3cmくらいの棒状にし、7mmくらいの輪切りにします。
- ⑤人参は皮をむき、2mm厚さの短冊切りに、白菜は一口大に、にらは4cmの長さに切ります。
- ⑥鍋にだし汁と塩、薄口醤油を入れ中火にかけます。
- ⑦人参を入れ、やわらかくなったら白菜と団子を入れます。団子が浮いてきたらにらを入れ、1分ほど加熱したら出来上がりです。

こうはく ・紅白なます

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

だいこん やく
大根：約4cm (180g)

にんじん やく
人参：約3cm (36g)

しお
塩：ひとつまみ

す おお
☆酢：大さじ1と1/2

さとう おお
☆砂糖：大さじ1と1/2

かわ てきりょう
ゆずの皮(あれば)：適量

しろ てきりょう
白ゴマ：適量



つく かた
(作り方)

①だいこん にんじん かわ
大根と人参の皮をむき、せんぎ
千切りにします。

②しお みすけ き
①を塩もみし、水気を切ります。

③ボウルで☆を混ぜ、②を入れて和えます。

④しばらく冷蔵庫に置いて味をなじませたら器に盛り、しろ こま きざ かわ
白ゴマと細かく刻んだゆずの皮をのせて
できあがりです。

かあ
おうちでも、お母さんや
とう
お父さんといっしょに
やってみましょう！

