

## ざっこく ・雑穀ごはん

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

ざっこく  
雑穀 30g

つく かた  
(作り方)

- ①炊飯釜に研いだ米と雑穀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。



## たけのこ す もの ・筍のお吸い物

ざいりょう にんぶん  
(材料：4人分)

たけのこ  
筍：50g  
かんそう  
乾燥わかめ：4g  
いちばんだし みず こんぶ やく かつおぶし  
一番出汁：600ml (水：600ml、昆布：約6g、鰹節：15g)  
うすくちしょうゆ こ  
薄口醤油：小さじ2

5×10cm 1まい

つく かた  
(作り方)

- 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分以上経ったら火にかけ、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。
- ③筍を薄切りにし、食べやすい大きさに切ります。
- ④火をつけ、筍とわかめを②に入れ、温めます。
- ⑤②に薄口醤油を入れ、味を整えたら出来上がりです。

# ・新じゃがの田舎煮

(材料：4人分)

豚小間切れ肉	250g
新じゃがいも	400g
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
いんげん	8本
☆だし汁	300cc
☆料理酒	大さじ3
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ2
☆薄口しょうゆ	大さじ2

(作り方)

- ①新じゃがいもは、皮つきのまま小さければそのまま、大きければ半分にきり、水にはなしておきます。
- ②にんじんの皮をむきます。
- ③にんじんを一口大に切ります。
- ④たまねぎを一口大に切ります。
- ⑤鍋に油を熱し、たまねぎを炒めます。
- ⑥にんじん、じゃがいも、豚肉を加えて炒めます。
- ⑦☆煮汁の材料を入れて煮込みます。
- ⑧付け合わせのいんげんを加えたら出来上がりです。

# あおな ・青菜のピーナッツ和え

ざいりょう にんぷん  
(材料：4人分)

あおな 青菜	200g
さとう ☆砂糖	小さじ1強 (4g)
こいくち ☆濃口しょうゆ	大さじ1
☆ピーナッツ粉	4g

つく かた  
(作り方)

- ①青菜は少量の塩を入れたたっぷりのお湯でさっと茹で、水気を切り、3cm程度の長さにきっておきます。
- ②☆の調味料を合わせてよく混ぜます。
- ③②に①を加えて和えたら出来上がりです。

## 旬彩レシピ

# ぎゅうにゅう ・牛乳プリン

ざいりょう にんぷん  
(材料：4人分)

みず 水	大さじ2
ゼラチン	5g
ぎゅうにゅう 牛乳	300cc
さとう 砂糖	30g
フルーツ	適宜

(作り方)

- ①水の中にゼラチンを入れて、ふやかしておきます。
- ②なべに牛乳200ccと砂糖を入れて火にかけます。
- ③さとうが溶けたら火を止め、ゼラチンを加えて余熱で溶かします。
- ④残りの牛乳100ccを加えて、なべ底を氷水につけて混ぜながらとろみがつくまで冷まします。
- ⑤容器の内側を水でぬらし、③を流し入れ冷蔵庫で固まるまで冷やします。
- ⑥固まったら、お好みでフルーツを飾って出来上がりです。