

## しろ ・白ごはん

ざいりょう にんぷん  
(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 にんぷん  
(材料：4人分)

かんぱちの切身	きりみ	4切れ
しょうが	しょうが	スライス2枚
☆濃口しょうゆ	おお	大さじ4
☆水	みず	120ml
☆みりん	おお	大さじ2
☆砂糖	おお	大さじ2
(付け合せ) 根深ネギ	ねぶか	ほん 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、しょうが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<sup>じる</sup>

(材料：4人分)

さつまいも	しょうみ 正味50g
さつまいもでんぷん	25g
水	10~30ml
人参	40g
白菜	まい 2枚
にら	ほん 3本
一番出汁	600ml (水：800ml、昆布：約8g、鰹節：20g)
薄口しょうゆ	こ 小さじ1
塩	こ 小さじ1/2



## 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。
- ③ ②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。
- ④ ③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。

## 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。

# 野菜のごま酢和え

(材料：4人分)

小松菜	1/2束 (約100g)
キャベツ	2枚 (約100g)
人参	約4 cm (約48g)
☆砂糖	大さじ1
☆濃口しょうゆ	小さじ2
☆白すりごま	小さじ1
☆酢	小さじ2



(作り方)

- ①小松菜はひとつまみの塩 (分量外：ひとつまみ) を入れた鍋で茹でてから、一口大の長さに切ります。
- ②キャベツ、皮を剥いたにんじんはせん切りにして茹でます。
- ③茹でた野菜の水気をきり、ボウルに入れて混ぜ合わせます。
- ④ボウルなどに☆を混ぜ、③に入れて和えて出来上がりです。

おうちでも、お母さんや  
お父さんといっしょに  
やってみましょう！

