

# えだまめ ・枝豆にんじんごはん

ざいりょう にんぶん  
(材料：4人分)

こめ 米	ごう (300g)
にんじん 人参	100g
えだまめ 枝豆	100g
だしこんぶ だし昆布	5～6cm
しお 塩	小さじ1/2
しろ 白ごま	大さじ1

つくかた  
(作り方)

- ①人参は、フードプロセッサで細かくします。人参の水分を絞り、絞り汁はとっておきます。
- ②枝豆は、水に少量の塩を入れて茹で、皮をむいておきます。
- ③炊飯釜に研いだ米と人参の絞り汁を加えて、いつもどおりの目盛りまで水を足して30分以上浸しておきます。
- ④枝豆、だし昆布、塩を加えて、炊飯のスイッチを入れます。
- ⑤炊き上がったら、白ごまを混ぜて出来上がりです。

## ・野菜スープ

(材料：4人分)

ごぼう	1/2 本
たまねぎ	1/2 個
人参	中 1/4 本
オクラ	2 本
乳清（ホエー）＋水	600ml
コンソメ	2 個
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- ①たまねぎは薄切りにします。
- ②ごぼうはたわしか包丁の背で皮をこそぎ、ピーラーでささがきに、水にさらしてアクを抜きます。
- ③人参はピーラーで薄く剥いた後、包丁かキッチンバサミで細切りにします。
- ④オクラは輪切りにします。
- ⑤ホエーと水を煮立て、たまねぎと人参を入れて煮ます。  
オクラを入れ、薄口醤油で味を整えたら  
出来上がりです。

## ・じゃこ焼き

(材料：4人分)

ちりめんじゃこ

にら

ひじき

★ 

┌	こむぎこ
	小麦粉
	かたくりこ
片栗粉	：小さじ2
└	たまご
	卵

サラダ油：適量

(付け合せ)

ミニトマト：1人2個

(作り方)

- ①ひじきは、水に戻して、さっと茹で、水を切ります。
- ②にらは、1cmの長さに切ります。
- ③ボールに、★の材料を入れ混ぜます。
- ④③に切った材料を加えて混ぜ合わせます。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を丸く平らに伸ばして焼きます。

### アレンジレシピ

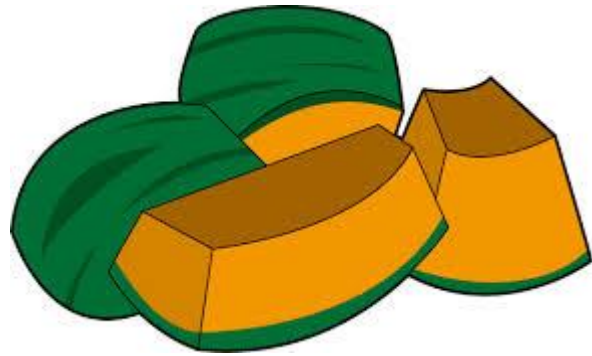
お菓子には…：おせんべいのような感じにするには、片栗粉の代わりに米粉を入れるよいよ。

● おつまみには…：とろけるチーズを加えて焼くと、ちょっぴり塩っぽくてよいよ。

## ・かぼちゃサラダ

(材料：4人分)

かぼちゃ 200g  
きゅうり 1/4本  
カッターチーズ：下記参照  
塩コショウ：少々  
マヨネーズ：大さじ2



(作り方)

- ①かぼちゃを2cm大に角切りし、少し芯が残るくらいまで蒸して冷まします。
- ②きゅうりを1cm大の角切りにし、塩もみをします。
- ③
- ④①③と塩抜きした②を合わせて、塩コショウ、マヨネーズで和えたら出来上がりです。

## ☆カッターチーズ☆

(材料：4人分)

牛乳 500ml  
酢（レモン汁） 50cc

(作り方)

- ①予め、ガーゼをしいた小さめのザルを大きなボウルの上にセットしておきます。鍋に牛乳を入れて、火にかけて60℃に温めます。
- ②火からおろして、酢を加えて軽く混ぜます。ほどなく、乳清（ホエー）と凝乳（カード）に分離してきます。
- ③しばらく置いて分離させます。
- ④③をザルに静かに流しいれて漉します。
- ⑤ガーゼで中身を包み、水にいれて振り洗いします。濁らなくなるまで3～4回、水を替えて洗います。
- ⑥ガーゼを茶巾にし、ひねって大まかに水分を絞ったら、あとは優しく揉んで好みの固さになる様に絞って出来上がりです。

旬彩レシピ

## ・ミルクくずもち

(材料：4人分)

牛乳 300cc

片栗粉 50g

★	砂糖	大さじ1と1/2
	きな粉	大さじ2
	塩	ひとつまみ

(作り方)

- ①鍋に牛乳と片栗粉を弱火にかけながら、木べらでかき混ぜます。
- ②少しもったりとしてきたら、よく練り混ぜます。
- ③火から下ろし、クッキングペーパーをしいたバットに流しいれ、あら熱をとります。  
冷蔵庫で1時間ほど冷まします。
- ④★を混ぜておきます。
- ⑤③を食べやすい大きさにスプーンでくり抜き、★をかけて出来上がりです。