

ざっこく 雑穀ごはん

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

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。

まきふ すもの 巻麩とわかめのお吸い物

ざいりょう にんぷん
(材料：4人分)

まきふ こ
巻麩 8~12個

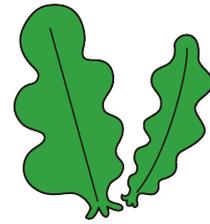
かんそう
乾燥わかめ 4g

ほそ
細ねぎ 2本

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)

しお こ
塩 小さじ1/2

うすくちしょうゆ こ
薄口醤油 小さじ1



5×10cm 1まい

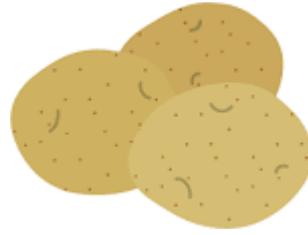
つく かた
(作り方)

- 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細ねぎはキッチンバサミで小口切りにします。
- ④薄口醤油と塩で味を整えてから乾燥わかめを入れ、温めます。
- ⑤お椀に巻麩と③のねぎを入れておき、④を注いで出来上がりです。

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
新たまねぎ	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1
☆薄口しょうゆ	大さじ2



新たまねぎは甘みがあります。
新たまねぎではない場合は、砂糖の
量を調整しましょう。

(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、大きければ半分に切り、水にはなしておきます。
- ②にんじんは、皮をむき、一口大に切ります。
- ③たまねぎは、一口大に切ります。
- ④鍋にサラダ油、①～③の野菜、豚肉を入れてから火にかけます。
- ⑤☆煮汁の材料を入れて煮込みます。
- ⑥付け合せのいんげんを加えたら出来上がりです。



オクラとトマトのさっぱり胡麻おなか和え

(材料：4人分)

オクラ	12~16本
トマト	中 2個
☆濃口しょうゆ	大さじ1
☆酢	大さじ1
☆みりん	大さじ1/2
☆すりゴマ(白)	大さじ1/2
かつお節	1袋(3g)



(作り方)

- ①オクラは塩(分量外)を入れたお湯で茹で、斜め切りにします。
- ②トマトはひと口大に切ります。
- ③☆調味料を混ぜ合わせ、かつお節を加えて、①、②を和えて出来上がりです。

旬彩レシピ

牛乳プリン

(材料：4人分)

牛乳	350cc
アガー	大さじ1
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	適宜
フルーツ	適宜

(作り方)

- ①砂糖とアガーを混ぜておきます。
- ②鍋に牛乳と①を入れてよく混ぜてから火にかけます。
- ③鍋底が焦げ付かないように弱火にします。
- ④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。
- ⑤固まったら、お好みでフルーツを飾って出来上がりです。