

## しろ ・白ごはん

ざいりょう にんぶんにん  
(材料：4人分)

こめ 2合 (300g)  
みず 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。



## みそしる ・なすの味噌汁

ざいりょう にんぶんにん  
(材料：4人分)

みず 3カップ  
にほ 煮干し 20g  
なす 1/2本  
あぶらあ 油揚げ 1/2枚  
ばんのう 万能ねぎ 2本  
みそ 味噌 大さじ3



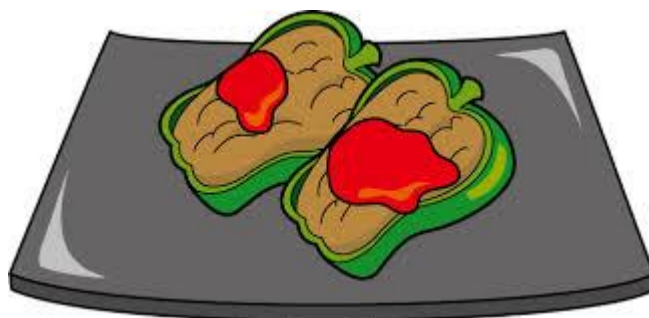
つく かた  
(作り方)

- ① 鍋に分量の水を入れ、煮干しを加えて、しばらくおきます。(30分程度)
- ② なすはヘタを取ってから、5mm幅の半月切りにし、水につけてアクを抜きます。
- ③ 油揚げは、油抜きをしてから、5mm幅に切ります。
- ④ 万能ねぎは、小口切りにします。
- ⑤ 鍋を火にかけ、ブクブク煮立ったら火を止め、煮干しを取り出します。  
【だし汁が少なくなったら少し水を足しましょう】
- ⑥ ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶きます。
- ⑦ ⑤になすと油揚げをいれ、火が通ったら、⑥の味噌を混ぜいれます。
- ⑧ お椀に盛り付けて、万能ねぎをちらして出来上がりです。

## ピーマンの肉詰め

(材料：4人分)

ピーマン	4個
小麦粉	小さじ2
たまねぎ	1/3個
しょうが	7g
卵	小 1/3個
豚ひき肉	160g
片栗粉	4g
濃口醤油	4g
☆ 料理酒	3g
ゴマ油	3g
塩コショウ	少々
サラダ油	適量
(付け合せ)	
ミニトマト	1人2個



(たれ)

水	: 60cc
濃口醤油	: 12g
みりん	: 12g
さとう	: 6g
料理酒	: 5g

(作り方)

- ① たまねぎをみじん切りにしておきます。
- ② しょうがの皮をむき、すりおろします。
- ③ 卵を溶いておきます。
- ④ ピーマンを縦半分に切り、種を取っておきます。
- ⑤ ビニール袋に小麦粉とピーマンを入れ、よく振ってなじませます。
- ⑥ 豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、溶き卵、☆をビニール袋に入れて粘りが出るまでこねます。
- ⑦ ビニール袋の角を切り、すきまができないように注意しながらピーマンに⑥を絞り出します。
- ⑧ たれを合わせておきます。
- ⑨ フライパンに油をしき、肉の面を下にして、火をつけ焼き目をつけます。
- ⑩ 肉の面を下にしたままたれを加え、フタをして蒸し焼きにします。
- ⑪ フタをとって、たれをからめたら出来上がりです。

## こまつな しらあ ・小松菜の白和え

(材料：4人分)

こまつな 小松菜	240g
もめん豆腐 とうふ	160g
しろ 白ゴマ	20g
みそ 味噌	30g
さとう 砂糖	おお 大さじ2

(作り方)

- ① もめん豆腐は沸騰したお湯にくぐらせ、水切りしておきます。
- ② 小松菜は少量の塩を入れた、たっぷりのお湯でサッと茹で、水気を切り、3cm程度の長さ  
に切っておきます。
- ③ すり鉢に白ゴマを入れ、ごまをすり、味噌と砂糖を加えてよく混ぜます。
- ④ ③に①を入れすりつぶします。
- ⑤ ④に②を入れて和えたら出来上がりです。

☆☆☆家にすり鉢がなくても大丈夫☆☆☆

ビニール袋に湯通しした豆腐を入れ、つぶします。  
すりごまと味噌、砂糖を加えてよく混ぜます。  
【この時、味噌がよく混ぜるようしましょう】  
よく混ぜたら、茹でた野菜を和えます。



## からいもでんぷん de わらび餅もち

(材料：4人分)

からいもでんぷん粉 こ	50g
さとう 砂糖	7.5g
みず 水	400cc
☆ きな粉 こ	20g
くろざとう 黒砂糖	12g
しお 塩	しょうしょう 少々

(作り方)

- ① 鍋に、からいもでんぷん粉と砂糖を混ぜておきます。
- ② ①に水を少しずつ加え溶かします。
- ③ ②を火にかけ、透明になるまで練ります。
- ④ 火を止めて、粗熱がとれたら、容器等に移し替えて冷蔵庫で  
冷まします。
- ⑤ ☆の材料を合わせて、食べる前に④にまぶして出来上がりです。

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！

