

フルーツヨーグルト

【材料：4人分】

プレーンヨーグルト 200g フルーツミックス缶 100g (具材のみ)
りんご 1/2個

【作り方】

- ① りんごは薄く切っておきます。
- ② ボウルにプレーンヨーグルトとフルーツを入れて和えます。
- ③ お皿に盛り付けて出来上がりです。



かんぱち漬け丼

旬彩レシピ

【材料：4人分】

かんぱち	24切れ	★濃口醤油	70ml
スプラウト	5g	★みりん	60ml
きざみのり	2g	★料理酒	40ml
		★さとう	小さじ2
ご飯	500g	★おろし生姜	2g



【作り方】

- ① ポリ袋に★の材料を入れ、漬けダレを作ります。
- ② かんぱちを入れて、ポリ袋の空気を抜きます。しばらく冷蔵庫に入れておきます。
- ③ かんぱちの入った袋の端を少し切り、小鍋に漬けダレを入れて煮立てます。
- ④ ご飯を器に盛り付け、煮立てたタレをかけます。
- ⑤ ご飯の上にかんぱちを並べてのせます。
- ⑥ きざみのり・スプラウトを散らして出来上がりです。

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	250g	すりごま	25g
もめん豆腐 もめん豆腐	150g	みそ	大さじ2
		さとう	大さじ2

【作り方】

- ① たっぴりのお湯に少量の塩を入れ、小松菜をサッと茹でます。
- ② 小松菜の水気を切り、3cm程度の長さに切っておきます。
- ③ ビニール袋に豆腐を入れ、潰します。
- ④ すりごま、みそ、さとうを加えてよく混ぜます。
- ⑤ よく混ぜたら小松菜をビニール袋に入れて和えます。
- ⑥ お皿に盛付けて出来上がりです。



かのやの豚汁 旬彩レシピ

【材料：4人分】

★黒豚バラ肉	200g	★根深ねぎ	30g	おろし生姜	5g
★にんじん	50g	★あつ揚げ	1/2枚	サラダ油	大さじ1
★だいこん	100g	★こんにやく	1/2枚	水	1000ml
★ごぼう	30g			細ねぎ	2本
				みそ	大さじ4

【作り方】

- ① にんじんとだいこんはいちょう切りにします。
- ② こんにやくは、薄切りにします。
- ③ 根深ねぎは小口切りにします。
- ④ あつ揚げは薄切りにします。
- ⑤ 細ねぎをキッチンばさみで小口切りにします。
- ⑥ 鍋にサラダ油をしき、★の具材をすべて入れます。
- ⑦ 火をつけ、軽く炒めてから水を加えて煮ます。
- ⑧ ボウルに少し汁を入れ、みそを溶いておきます。
- ⑨ 火が通ったら、溶いたみそを混ぜ入れ、仕上げにおろししょうがを入れます。
- ⑩ 盛りつけて、細ねぎをちらして出来上がりです。

