

## やみつきおにぎり



ざいりょう にんぷん  
材料：4人分

ごはん	400 g
あお <small>ねぎ</small>	20 g
しろ <small>ごま</small>	12 g
ごま油 <small>あぶら</small>	6 g
とり <small>がらの素</small>	10 g
しお <small>塩</small>	少々

1

ボウルに分量のごはんを入れ、全ての材料を加え、米粒をつぶさないようによく混ぜます。

2

混ぜたら、小さめのおにぎりを一人2個ずつ握って完成です。



## たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。



# くろうしにく かのや黒牛肉うどん



ざいりょう にんぶん  
材料：4人分

ゆでうどん	400 g
ぎゅうにく 牛肉	400 g
しょうが 生姜	20 g
なが 長ねぎ	32 g
サラダ油 (炒め用)	適量
★料理酒	60 g
★みりん	72 g
★砂糖	36 g
★濃口醤油	72 g
(つゆ)	
みず 水	1000ml
かつお節	36 g
うすくちしょうゆ 薄口醤油	24 g
砂糖	6 g
みりん	24 g

**1**

鍋に分量の水を入れ、だしをつ  
くっていきます。まず、お湯が  
沸騰したら火を止め、分量のか  
つお節をいれ、2分ほどそのま  
まにして、時間がたったらザル  
で濾します。  
そこに調味料を入れつゆの  
完成。

**2**

長ねぎを小口切りに切り、別の  
鍋またはフライパンに油を  
熱し、牛肉と生姜をいためて  
いく。ある程度炒まったら、長ね  
ぎを加えて、★の調味料も  
加える。弱火で10分ほど  
煮詰めたら具の完成。

**3**

うどんはサッとお湯でゆで  
て、器に盛りつける。

**4**

**3**につゆを注ぎ、具をのせたら完成。

できあがり

はくさい  
白菜とほうれん草のおかか和え



ざいりょう	材料	4人分
ほうれん草	ほうれん草	160g
しめじ	しめじ	36g
にんじん	にんじん	40g
はくさい	白菜	130g
かつお節	かつお節	4g
わかめ	わかめ	3g
コーン	コーン	24g
うすくちしょうゆ	薄口醤油	18g
さとう	砂糖	10g

1

ほうれん草、白菜は下ゆでして、冷まして水気を絞っておく。ほうれん草は一口大、白菜の芯は千切り、葉は一口大に切ります。

2

にんじんは2~3cmの長さの千切りにし、下茹でして冷ましておく。

3

しめじは食べやすい大きさに切って小鍋でさっと茹でる。

4

わかめは水でもどし、食べやすい大きさに切ってサッと茹でて冷ます。

5

ボウルに水気をきったすべての材料を合わせ、調味料で和えたら完成。

できあがり

# からいもでんぷん de わらびもち



ざいりょう 材料：4人分

からいもでんぷん粉 36g

砂糖 5g

水 280cc

☆きな粉 20g

☆黒砂糖 12g

☆塩 少々

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

火を止めて粗熱が取れたら容器等に移しかえて常温で冷まします。

5

☆の材料を合わせて、食べる前にきな粉をまぶして出来上がりです。

できあがり



## でんぷんとは

サツマイモ・じゃがいも・サトイモなどのいもの仲間から取り出されるものです。芋を包丁で切って、しばらくすると包丁に白い粉のようなものがつきます。それが「でんぷん」です。