

さつまいもご飯

材料(4人分)

米	2カップ
さつまいも	100g
水	480ml
塩	小さじ2/3



作り方

- ① 米を30分前に洗って、水気を切る。
- ② さつまいもはよく洗い、皮をむき、角切りにし、水を浸してあくを抜く。
- ③ ①に②、塩、水を加えて炊く。

豆乳冬野菜シチュー

材料(4人分)

鶏もも肉	400g
塩・こしょう	少々
米粉	適量
根深ねぎ	150g
桜島大根	400g程度
人参	1本
しいたけ	4枚
ブロッコリー	1/2 茎
サラダ油	大さじ2
水	4カップ
A { コンソメ	小さじ2
白ワイン	1/2 カップ
ローリエ	2枚
B { 米粉	大さじ4
豆乳	4カップ



作り方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切ってから塩、こしょうで下味をつけて米粉を表面にまぶしておく。
- ② 根深ねぎ、桜島大根、人参、しいたけはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③ ブロッコリーを子房に分け、色よく茹でる。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて、中火にかけ、鶏もも肉を入れて焦がさないように表面を焼く。
- ⑤ さらに根深ねぎ、桜島大根、人参、しいたけを加えて全体に炒めたら、Aを加えて煮る。
- ⑥ 具材がやわらかくなったらローリエを取り出し、Bを混ぜながら加え、煮たたせないようにしながらさらに煮る。
- ⑦ 仕上げに塩、こしょうで味を調え、ブロッコリーを加え器に盛り付ける。

浅漬け

材料(4人分)

桜島大根(正味)	200g
キャベツ	200g
レモン汁	小さじ2
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1



作り方

- ① 桜島大根は皮をむき、色紙切りにする。
- ② キャベツは2cm幅に切り、芯はうす切りにする。
- ③ ビニール袋に①、②の野菜を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ 空気を抜いてビニール袋を結び、20分ほどおく。
- ⑤ もう一度もんで水気を絞る。

果物

いちご

