

しろ ・白ごはん

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

こめ ごう
米：2合(300g)

みず
水：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。

たけのこ す もの ・筍のお吸い物

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

たけのこ
筍：50g

かんそう
乾燥わかめ：4g

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)

うすくちしょうゆ こ
薄口醤油：小さじ2



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筍を薄切りにし、食べやすい大きさに切ります。
- ④火をつけ、筍とわかめを②に入れ、温めます。
- ⑤②に薄口醤油を入れ、味を整えたら出来上がりです。

にく あま す ・肉だんごの甘酢からめ

ざいりょう にんぷん
(材料：4人分)

ぶた にく
豚ひき肉：200g

こいくちしょうゆ こ
濃口醤油：小さじ1

☆ こしょう しょうしょう
こしょう：少々

しょうが しる こ
生姜のしぼり汁：小さじ1/4

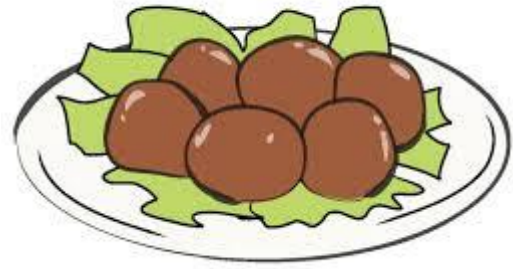
こ
パン粉：1/2カップ

ぎゅうにゅう
牛乳：1/2カップ

★ ばんのう ほん
万能ネギ：1本

かたくり こ おお
片栗粉：大さじ1

あ あぶら
揚げ油：適量



あま す
(甘酢あん)

す おお
酢：大さじ1

こいくちしょうゆ おお
濃口醤油：大さじ1

さとう おお
砂糖：大さじ1/2

みず
水：1/2カップ

かたくり こ こ
片栗粉：小さじ1

つく かた
(作り方)

① ばんのう をハサミで ちい 小くちき 小さい小口切りにします。

② ぶくろ にひき肉を入れ、☆を入れてよくもみます。

③ ★を入れてさらにもんでまぜます。

④ ぶくろ の空気を抜いてとじ、はしをき 押し出して、
つめ あ あぶら い
冷たい揚げ油に入れます。

⑤ ひ をつけて ちゅうおん (170℃) であげます。

にく 肉だんごがきつね色になったら取りだします。

⑥ べつ なべ あま す ざいりょう い
別の鍋に甘酢あんの材料を入れ、かきまぜながら煮て、④のにくだんごを入れてからめたら、
できあ 出来上がりです。

スプーンで軽く
かたち ととの
形を整えます。

・きんぴらごぼう

(材料：4人分)

ごぼう：1/2本 (新ごぼう：1本) →約50g

人参：1/3本 →約40g

ゴマ油：小さじ2

料理酒：大さじ1

みりん：大さじ1

薄口醤油：大さじ1

白ゴマ：小さじ1

(作り方)

- ①ごぼうはたわしか包丁の背で皮をこそぎ、ピーラーでささがきにし、水にさらしてアクを抜きます。
- ②人参はピーラーで皮をむいて、せん切りにします。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、水切りしたごぼうを強火で炒めます。
- ④ごぼうがしんなりしたら、人参を加えて炒め合わせます。
- ⑤弱火にして、料理酒、みりん、薄口醤油を加えて、汁気がなくなるまで炒め合わせます。
- ⑥白ゴマを加えて器に盛ったら、出来上がりです。

