

## しろ ・白ごはん

ざいりょう にんぶんにん  
(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。



## 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  
水 3カップ

に ほ  
煮干し 20g

なす ほん  
1本

あぶらあ まい  
油揚げ 1枚

ぼんのう ほん  
万能ねぎ 2本

み そ おお  
味噌 大さじ3



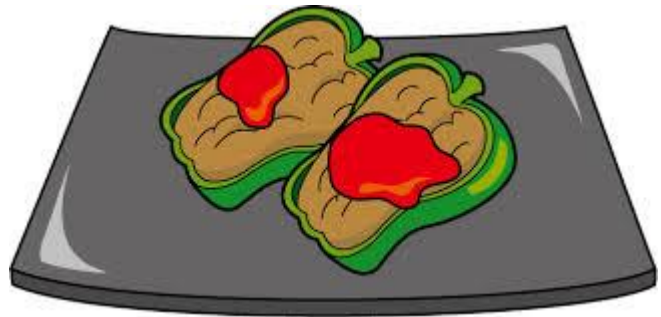
つく かた  
(作り方)

- 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、1cm幅の輪切りにし、10分ほど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、食べやすい大きさに切ります。
- ④万能ねぎは、キッチンバサミで小口切りにします。
- ⑤鍋を火にかけ、ブクブク煮立つ前に火を止め、煮干しを取り出します。
- ⑥ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶き入れます。
- ⑦⑤になすと油揚げをいれ、火が通ったら、⑥の味噌を混ぜ入れます。
- 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	6個
小麦粉	大さじ1
たまねぎ	1/2個
しょうが	1かけ
卵	小1/2個
豚ひき肉	230g
片栗粉	小さじ2
濃口醤油	小さじ1
☆ 料理酒	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
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	100cc
濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1
料理酒	大さじ1/2

(作り方)

- ①ピーマンを縦半分に切り、種を取っておきます。
- ②ビニール袋にピーマンと小麦粉を入れ、よく振ってなじませます。
- ③たまねぎをみじん切りにしておきます。
- ④しょうがの皮をむき、すりおろします。
- ⑤卵を溶いておきます。
- 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熱したフライパンに油をしき、肉の面を下にして焼き目をつけます。
- 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

ざいりょう にんぷん  
(材料：4人分)

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



つく かた  
(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よくすり潰し、味噌と砂糖を加えてよく混ぜます。
- ④③に①を潰しながら入れよく混ぜ、混ぜたら②を入れて和えたら出来上がりです。

## ・からいもでん粉 de わらび餅

ざいりょう にんぷん  
(材料：4人分)

からいもでんぷん粉	50g
さとう 砂糖	7.5g
みず 水	400cc
☆ <span style="font-size: 2em;">{</span> きな粉	20cc
くろざとう 黒砂糖	12g
しお 塩	少々

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！

つく かた  
(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。
- ②①に水を少しずつ加え溶かします。
- ③②を火にかけて、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。

