

ざっこく 雑穀ごはん

(おとな4人ぶん)

お米	2カップ (300g)
水	450ml (炊飯釜の2の線まで)
雑穀	30g



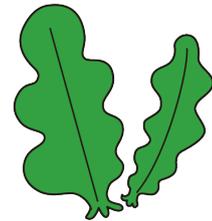
(つくりかた)

- 炊飯釜に、といだお米と雑穀をいれ、2の線まで水をいれ30分おきます。
- 炊飯器のスイッチをいれます。

はな麩とわかめのお吸いもの

(おとな4人ぶん)

はな麩	8こ
かんそうわかめ	4g
ほそねぎ	2本
一番だし	3カップ (水: 600ml、だしこんぶ: 6g、かつお節: 15g)
しお	こさじ1/2
うす口しょうゆ	こさじ1



5×10cmのおおきさ

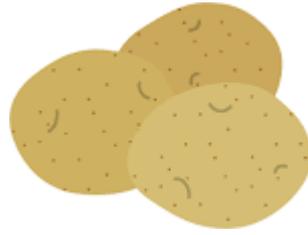
(つくりかた)

- なべに水とだしこんぶをいれ30分おきます。
30分たったら火にかけ、おなべがぶくぶくなる前に、だしこんぶをとり出します。
- おなべがぶくぶくなったらかつお節を入れます。一回まぜて、もう一度ぶくぶくしたら火をとめて、かつお節が沈んだらあみじゃくしですくいます。
- ほそねぎはキッチンバサミでみじかく切ります。
- うす口しょうゆとしおで味をつけたら、かんそうわかめを入れ、もう一度あたためます。
- はな麩と③のねぎを入れたおわんに、④を入れたらできあがりです。

じゃがいもの煮もの^に

(おとな4人^{にん}ぶん)

うす切り ^ぎ ぶた肉 ^{にく}	200g
じゃがいも	ちゅうこ 中4個 (400g)
にんじん	ちゅうほん 中1/2本
たまねぎ	ちゅうこ 中1こ
いんげん	ほん 8本 (さっとゆで、3つに ^き 切る)
☆だしじる	300ml
☆酒 ^{さけ}	おおさじ3
☆みりん	おおさじ2
☆さとう	おおさじ1
☆うす ^{くち} しょうゆ	おおさじ2
サラダ ^{あぶら} 油	おおさじ1/2



(つくりかた)

- ① じゃがいもは、皮^{かわ}をむいて、ひと^{くち}口^たで食^{おお}べられる^き大き^{みず}さに切り、水にさっとつけてからザルにあげます。
- ② にんじんとたまねぎは、皮^{かわ}をむき、ひと^{くち}口^たで食^{おお}べられる^き大き^きさに切ります。
- ③ 鍋^{なべ}にサラダ^{あぶら}油、①～②のやさい、ぶた^{にく}肉^いを入れてから火^ひをつけ炒^{いた}めます。
- ④ ぶた^{にく}肉^{いろ}の色^かが変わ^つったら、☆の付^{ぜん}いた^ぶいた^いものを全部^に入れて煮^こ込みます。
- ⑤ さいごに、いんげん^いを入^いれたらできあがりです。

オクラとトマトのさっぱりごまおかか和え^あ

(おとな4人^{にん}ぶん)

オクラ	12本 ^{ほん}
トマト	中 ^{ちゅう} 2こ
☆こい ^{くち} 口しょうゆ	おおさじ1
☆す	おおさじ1
☆みりん	おおさじ1/2
☆すりゴマ(白 ^{しろ})	おおさじ1/2
かつお ^{ぶし} 節	1ふくろ(3g)



(つくりかた)

- ①オクラはさっと茹^ゆで、2~3個^こに切^きります。
- ②トマトはひと口^{くち}で食^たべられるおおきさに切^きります。
- ③☆のちょうみ^{りょう}料^{りょう}を混^まぜ合^あわせ、①、②とかつお^{ぶし}節^{ぶし}をからめてできあがりです。

旬彩レシピ

ぎゅうにゅうプリン

(おとな4人^{にん}ぶん)

ぎゅうにゅう	350ml
アガー	こさじ2
さとう	おおさじ2
バニラエッセンス	2・3てき
フルーツ	てきりょう



(作り方)

- ① さとうとアガーをなべ^いに入れ、まぜておきます。
- ② ①にぎゅうにゅうを少しずつ^い入れ、混^まぜ合^あわせたら火^ひをつけます。
- ③ コゲつかないよう^{よわび}弱^ま火^までかき混^まぜながらあたためます。
- ④ ぶくぶくなる^{まえ}前^ひに火^とを止めます。
- ⑤ プリン^{ようき}容^{うち}器^{みず}の内^{みず}がわを水^{みず}でぬらし、④を流^{なが}し入^いれ^{れい}冷^こそう^{かた}庫^{かた}で固^{かた}まるまで冷^ひやします。
- ⑤ 固^{かた}まったら、フルーツをかざ^{かた}ってできあがりです。