

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)

- ① 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。
- ② 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)

- ① 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。
- ② かんそうわかめはお湯に入れて、もどしておきます。
- ③ 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。
- ④ ほそねぎはキッチンバサミでみじかく切ります。
- ⑤ おわんにはな麩とねぎとわかめを入れます。
- ⑥ だしじるにうす口しょうゆとしおで味をつけたら、もう一度あたためます。
- ⑦ おわんに、しる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 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
サラダ油 ^{あぶら}	おおさじ1/2
☆酒 ^{さけ}	おおさじ3
☆みりん	おおさじ2
☆さとう	おおさじ1
☆うす口 ^{くち} しょうゆ	おおさじ2



(つくりかた)

- ① いんげんはひと口^{くち}で食^たべられる大き^{おお}さに切^きります。
- ② じゃがいもは、皮^{かわ}をむいて、ひと口^{くち}で食^たべられる大き^{おお}さに切^きり、水^{みず}にさっとつけてからザルにあげます。
- ③ にんじんとたまねぎは、皮^{かわ}をむき、ひと口^{くち}で食^たべられる大き^{おお}さに切^きります。
- ④ 鍋^{なべ}にサラダ油^{あぶら}、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぶた肉^{にく}を入れてから火^ひをつけ炒^{いた}めます。
- ⑤ ぶた肉^{にく}の色^{いろ}が変わ^かったら、だしじると☆の付^ついたものを全^{ぜん}部^ぶ入^いれます。
- ⑥ おとしぶたとフタをして煮^に込み^こみます。
- ⑦ さいごに、いんげんを^いれ、少^にし煮^にたらできあがりです。

オクラとトマトのおかか和え

(おとな4人ぶん)

オクラ	12本	☆こい口しょうゆ	おおさじ1
トマト	中2こ	☆す	おおさじ1
すりゴマ(白)	おおさじ1/2	☆みりん	おおさじ1/2
かつお節	1ふくろ(3g)		

(つくりかた)

- ① オクラはさっと茹で、2~3個に切ります。
- ② トマトはひと口で食べられるおおきさに切ります。
- ③ ☆のしょうみ料を混ぜ合わせます。
- ④ とまと、オクラを③の調味料を和えます。
- ⑤ かつお節、すりごまをからめてできあがりです。



ぎゅうにゅうプリン

(おとな4人ぶん)

ぎゅうにゅう	350ml
アガー	おおさじ1
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に入れ、まぜておきます。
- ② ①にぎゅうにゅうを少しずつ入れ、混ぜ合わせたら火をつけます。
- ③ コゲつかないよう弱火でかき混ぜながらあたためます。
- ④ ぶくぶくなったら火を止めます。
- ⑤ バニラエッセンスを2・3てき入れます
- ⑥ プリン容器の内がわを水でぬらし、④を流し入れ冷そう庫で固まるまで冷やします。
- ⑦ 固まったら、フルーツをかざってできあがりです。