

貝だくさん味噌汁

(材料：例)

にんじん
玉ねぎ
大根(根)
大根(葉)
えのき
しめじ
里芋
ごぼう
油揚げ

それぞれ食べやすい大きさに切る



にぼし(いりこ) 水1リットルに対して40g(ひとつかみ)が目安
味噌 1人前：大さじ1

(作り方)

- ① にぼしは鍋の中で30分以上水に浸しておきます。
(頭や腹わたを取り除くと苦味が少なくなります。)
- ② 鍋を火にかけて、お湯が沸騰したら、にぼしを引き上げます。
(そのままみそ汁の具にしてもOK!)
- ③ 具材を煮えにくいものから順に入れて煮ます。
- ④ 最後に味噌を溶き入れて出来上がりです。

味噌玉みそ汁		
材料	(4人分)	作り方
具 [麩 乾燥わかめ 味噌玉 [味噌 かつお節 万能ねぎ 水	8個 大さじ1 60g 4g 2本 大さじ1	お椀に1/4量の味噌玉と麩、わかめを入れてお湯を注ぎ、混ぜて食べる。 味噌玉の作り方 ① かつお節は平らな皿に並べ、ラップをかけずレンジで1分30秒かけ、ポリ袋に入れもみ、粉にする。 ② ねぎは小口切りにする。 ③ ボウルに味噌と水を入れて混ぜる。 ④ ③にねぎを入れて混ぜ、ラップをかけずレンジにかける。2分かけて混ぜ、もう一分かけて混ぜる。 ⑤ 最後にかつお節を入れて混ぜ、4つに分ける。
事前に味噌玉を作っておくと重宝します。(冷蔵保存で約1週間、冷凍保存で約半年)		

切り干し大根と油揚げのゴマ和え

(材料：約3日分)

切り干し大根	60g
油揚げ	2～4枚(200g)
えのき茸	2袋(400g)
かつお節	20g
水	100cc
酢	大さじ4
醤油	大さじ4
みりん	大さじ4
生姜	2かけ
すりゴマ	大さじ8



(作り方)

- ①切り干し大根を水でサッと洗い、ハサミで小さ目に切り、水 100cc につけます。
- ②油揚げを薄切りに、えのき茸を食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンで油揚げを炒めます(油は入れません)。
- ④えのき茸、酢、醤油、みりんを加えてさらに炒めます。
- ⑤切り干し大根を入れて、サッと炒めて火を止めます。
- ⑥生姜のすりおろし、かつお節、すりゴマを入れたら出来上がりです。

【応用例】

あんかけうどん	うどん+常備菜+水溶き片栗粉
小松菜のおひたし	炒めた小松菜+常備菜、ポン酢醤油をお好みで
チーズトースト	食パン+ケチャップ+常備菜+チーズ
イタリアンサラダ	きゅうり+プチトマト+常備菜+はちみつ+レモン汁+オリーブ油
牛肉オイスター焼きそば	醤油と片栗粉で揉み込んだ牛肉を焼き、常備菜+麺
卵焼き	溶き卵+常備菜+青ネギ
ケチャップ炒め	ソーセージ+ピーマン+常備菜+ケチャップで炒める
もずくと切り干し大根の酢の物	常備菜+もずく+レモン汁+すりおろし生姜

ふりかけレシピ



ツナとピーマンのふりかけ

材料		作り方
ツナ缶	大1缶	① ツナ缶の油を切る
ピーマン	2個	② ピーマンは荒みじん切りにする。
しょうゆ	小さじ2	③ 鍋にツナを入れて炒める、
みりん	小さじ1	④ ピーマン、しょうゆ、みりんを加えてポロポロになるまでさらに炒める。



ひじきふりかけ

材料		作り方
乾燥ひじき	18g	① 乾燥ひじきを水で戻す。
梅干し	2個	② 梅干しは種を除いて包丁でたたき、細かくする。
塩	ひとつまみ	③ フライパンにごま油をしき、戻したひじきを炒める。
しょうゆ	小さじ1	④ 梅干しを加えてさらに炒め、塩としょうゆで調味し、
ごま油	小さじ1	かつおぶしを加え、水気が飛ぶまで炒める。
かつおぶし	5g	



お茶と桜海老のふりかけ

材料		作り方
茶葉	大さじ2	① 茶葉を弱火でじっくりと香りが立つまでから煎りし
さくらえび（素干し）	大さじ2	て冷ます。
白ごま	大さじ2	② ①とその他の材料をすべて電動ミキサーにかける。
塩	小さじ1/2	

★簡単おやつレシピ★

じゃこくるみ

(材料：4人分)

くるみ	50g
じゃこ(大きめのもの)	20g
白ごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2

(作り方)

- ① じゃこくるみはフライパンでからいりする。香ばしくなってきたら、バットを取り出します。
- ② フライパンに調味料をいれ、トロミがついてきたら、①を入れてからめます。
- ③ バットなどに②を広げて、冷まします。