

いりまめごはん



ざいりょう 材料【4人分】

こめ 米	210g
だいず 大豆	25g
しお 塩	少々
みづ 水	320ml

1 きちんと量る

お米専用の計量カップで
すりきって正確に量る。



2 てばや 手早く洗う

1回目は多めの水で軽くす
すぎ、すぐに水を捨てる。

3 やさしく洗う

2回目からは浸る程度の水
で、やさしくかき混ぜて洗
う。



4 やさしく洗う

2. 3回ほど繰り返して洗
って、多少水が透き通る
程度まで洗う。

(透明になるまで洗うと、うま味も
逃げてしまいます。)

5 ザルに上げる

洗った米を、ザルに上げ
30分程度おく。

6 いり豆を作る

たいねつ皿にだいずをのせ、
ラップをせずにレンジで
500W 2分かける。パチンと
われたらできあがり。



7 みすかげん 水加減

すいはんがまに米、6、
塩、水を加える。

8 すいはん 炊飯

すいはんきのスイッチを
入れて炊飯する。



9 ほぐす

ご飯が炊けたら蒸らし後、
すぐにご飯をほぐす。

釜の底から掘り起こすよう
にふんわりやさしく混ぜ、
ほぐし盛りつける。

さけの塩こうじ焼き



材料【4人分】

生さけ	4切れ
塩こうじ	20g
レモン	4切れ
ミニトマト	4個

1

ポリ袋に鮭と塩こうじを入れて軽くもみ、空気を抜くように結び、冷蔵庫でしばらく漬け込む。



2

フライパンにクッキングシートをしき、1を皮目から中火で焼く。焦げ目がついたら裏返す。



3

弱火にし、フタをして中に火が通るまでじっくり焼く。



じゃがいものコロコロあげ



材料【4人分】

じゃがいも	200g
★さとう	おおさじ2
★酒	おおさじ2
★みそ	おおさじ1
揚げ油	2カップ

1

じゃがいもは洗ってかわごとゆでる。やわらかくならとり出し、冷めたら4つに切る。

2

鍋に1を入れ、油をひたひたに入れて火をかける。180度でこげ目がつくまであげる。



3

鍋に★を入れてよく混ぜ、2を入れて、コロコロころがして煮からめる。



わかめコーン



ざいりょう 材料【4人分】

わかめ(乾燥)	6g
サラダ油	少々
★さとう	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1
コーン	40g
かつおぶし	おお 大さじ2

1

わかめは水につけてもどす。もどいたら水気をしぼっておく。

2

フライパンにサラダ油と1とコーンを、中火で炒める。



3

★で味つけし、水気がなくなったら、かつおぶしをまぜる。



ごま酢和え



ざいりょう 材料【4人分】

ほうれんそう	80g
えのき	80g
白すりごま	おお 大さじ2
★さとう	小さじ2
★しょうゆ	小さじ2
★酢	小さじ2

1

えのきは根元を切りおとし、半分の長さに切りほぐし、サッと茹でザルに取りしぼる。

2

ほうれんそうは、サッとゆでてしぼり、一口大に切る。



3

ボウルに★を入れてまぜ、1と2を入れて味をからめ、すりごまを混ぜ合わせます。

