

# ひじきの炊き込みごはん



ざいりょう 材料【作りやすい分量】

こめ 米	300g	だし汁 だし	310 ml
ひじき	6g	うすくちしょうゆ 薄口醤油	おお 大さじ1
にんじん 人参	30g	さけ 酒	おお 大さじ2
とうもろこし	30g	しお 塩	3g
あぶらあ 油揚げ	1まい 1枚	みりん	おお 大さじ1

1

こめと  
米を研ぎ、ざるに上げておく。



2

ひじきは水で戻し、ザルにあげ水気を切る。



3

あぶらあ  
油揚げは縦3等分に切り、2~3mm  
せんぎ  
千切りする。にんじん  
人参も同じくらいに切る。



4

かま  
釜に米を入れ、調味料を入れ2合の線までだし汁  
を入れ、具材を入れ普通に炊く。



5

炊けたら蒸らし、軽く混ぜる。

## 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。やわらかくならたらとり出し、冷めたら4~6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。



## にんじん 人参のふくめ煮



ざいりょう 材料【作りのやすい分量】	
にんじん 人参	ほん 1本
水	150ml
だししょうゆ またはめんつゆ	おお 大さじ1

1

にんじん このかたち き  
人参は好みの形に切る。



2

なべ  
鍋に1と水とだし醤油  
(またはめんつゆ)を  
いれ火にかける。

3

よわび にふく  
弱火で煮含める。



## あ ごま酢和え



### ざいりょう 材料【4人分】

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

1

えのきは根元を切りおとし、  
はんぶん なが き  
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、サッと茹でてしぼり、  
ひとくちだい き  
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。

