

# えびごはん



## 【材料：作りやすい分量】

米	2.5カップ 375g	水	500ml
えび	150g	A うす口しょうゆ	大さじ3
ほ 干し椎茸	5まい	A みりん	大さじ3
たけのこ	60g	A さけ	大さじ3
にんじん	60g	A しお	しょうしょう 少々
ごぼう	60g	グリーンピース	30g

1

こめは<sup>あら</sup>洗い、水につけて  
20～30分<sup>ぶん</sup>位おく。



2

えびは<sup>お</sup>尾を取り<sup>と</sup>水<sup>みず</sup>洗い  
し、<sup>すいぶん</sup>水分を<sup>と</sup>ペーパーで取る。



3

ほ<sup>しいたけ</sup>干し椎茸は水にもどし5ミ  
リ<sup>かくぎ</sup>の角切り、たけのこ、に  
んじん、ごぼうも<sup>おな</sup>同じに切  
る。



4

1に、2のえび、3の<sup>ざいりょう</sup>材料  
と、Aの<sup>ちようみりよう</sup>調味料を加え炊  
く。



5

4が炊けたらよく<sup>ま</sup>混ぜ、  
<sup>ゆ</sup>茹でたグリーンピースを  
<sup>いっしょ</sup>一緒に盛りつける。



できあがり

# きびなごさつまあげ



ざいりょう 材料【4人分】			
きびなご	300g	A うす口しょうゆ	大さじ1
もめんとうふ 木綿豆腐 ※キッチンペーパー でくるみ、耐熱皿にお いて電子レンジ50 OWで2分かけて水 切り	150g	A みりん	大さじ2
		A さとう	大さじ2
ながいも	50g	A かたくりこ	大さじ6
たまご	1こ	A しお	3g
しょうが	15g	レタス	4まい
あげ油	適量	ミニトマト	4こ

1

きびなごは、<sup>あたま</sup>頭と<sup>はら</sup>腹  
わたを取り、<sup>と</sup>塩水で  
<sup>あら</sup>洗う。



2

フードプロセッサーできび  
なご、<sup>みすき</sup>水切りした<sup>もめん</sup>木綿  
豆腐、<sup>とうふ</sup>ながいも、たまごを  
<sup>くわ</sup>加えよく混ぜる。



3

Aの<sup>ちょうみりょう</sup>調味料を加えてさら  
によく混ぜる。



4

<sup>たわらがた</sup>俵型に<sup>かたち</sup>形を整えク  
ッキングシートにのせ  
ます。



5

160℃の<sup>あぶら</sup>油で<sup>いろ</sup>きつね色に  
なるまでじっくり揚げます。



6

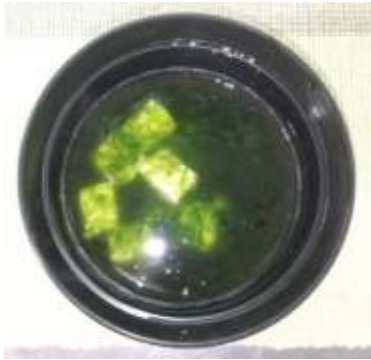
<sup>りょうめんいろ</sup>両面色がついて揚がっ  
たらできあがりです。



※ 4の工程は、木じゃくしと菜ばしで落とし揚げでもかまいません。

できあがり

# あおさ汁じる



## 【材料：4人分】

あおさ (膏のり)	50 g
豆腐	100 g
水	600 ml
いりこ	15 g
うす口しょうゆ	大さじ 1
しお	1 g

**1**

なべ鍋にいりこと水を入れ、30分ほどつけておきます。



**2**

1を火にかけ、ぶくぶくなったらいりこを取り出します。



**3**

あおさは水で洗ってザルに上げ、水気を切っておきます。



**4**

豆腐を1 cm角のさいの目切りにします。



**5**

4を2に入れ加熱し、火が通ったらうす口しょうゆとしおで味を整えます。



**6**

食べる直前に3を入れ、さっと加熱したらできあがりです。



できあがり



# フルーツポンチ



ざいりょう にんぷん  
【材料：4人分】

りんご	1/4こ
バナナ	1本
いちご	4こ
もも <sup>かん</sup>	50g
みかん <sup>かん</sup>	50g
シロップ	150ml

1

りんごの皮<sup>かわ</sup>がついたまま、いち<sup>ぎ</sup>ょう切りにする。



2

バナナは皮<sup>かわ</sup>をむき、5mm幅<sup>はば</sup>程度<sup>ていど</sup>の輪<sup>わ</sup>切りにする。



3

いち<sup>かん</sup>ごと<sup>た</sup>もも<sup>かん</sup>は食<sup>おほ</sup>べ<sup>お</sup>やすい<sup>き</sup>大きさに切る。



4

シロップと果<sup>くだもの</sup>物をボウルに入れて合<sup>あ</sup>わせる。



できあがり