

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
ほし椎茸 <small>しいたけ</small>	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

こめは洗^{あら}い、水につけて
20~30分位^{ぶんくらい}おく。



2

えびは尾^おを取り水^と洗^{みす}い
し、水分^{すいぶん}をペーパーで^と取^とる。



3

ほし椎茸^{しいたけ}は水にもどし5ミ
リの角^{かく}切り、たけのこ、に
んじん、ごぼうも^{おな}同じ^{おな}に切^きる。



4

1に、2のえび、3の材^{ざい}料^{りょう}
と、Aの調味料^{ちようみりょう}を加^{くわ}え炊^たく。



5

4が炊^たけたらよく混^まぜ、
茹^ゆでたグリーンピースを
一^{いっ}緒^{しょ}に盛^もりつ^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、^{あたま}頭と^{はら}腹
わたを取り、^と塩水で
^{あら}洗う。



2

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



3

Aの^{ちょうみりょう}調味料を加えてさら
によく混ぜる。



4

^{たわらがた}俵型に^{かたち}形を整えク
ッキングシートにのせ
ます。



5

160℃の^{あぶら}油で^{いろ}きつね色に
なるまでじっくり揚げます。



6

^{りょうめんいろ}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 ^{かん}	50g
みかん ^{かん}	50g
シロップ	150ml

1

りんごの皮^{かわ}がついたまま、いち^ぎょう切りにする。



2

バナナは皮^{かわ}をむき、5mm幅^{はばていど}程度の輪^わ切りにする。



3

いち^{かん}ごともも^たかんは食^{おお}べやすい大き^きさに切る。



4

シロップと果^{くだもの}物をボウル^いに入れて合^あわせる。



できあがり