

長いもの炊き込みご飯

材料：2～3人分

米・・・・・・・・・・1合

長いも・・・・・・・・100g

●だし汁・・・・・・・・1カップ(200mL)

●しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2

●塩・・・・・・・・・・ひとつまみ



下準備

1. 米をとぎ、ザルにあげて20分おく。
2. 長いものは、皮をむいて1センチ幅のいちよう切り。

作り方

1. 炊飯器に米と●印の調味料とだし汁を入れて軽く混ぜ、米の上に長いものをのせ、普通に炊飯する。
2. 炊きあがったら10分蒸らし、全体を軽にかき混ぜてできあがり。

れんこん団子汁

材料：2人分

●鶏むねひき肉・・・60g

●塩・・・・・・・・・・少々

れんこん・・・・・・・・ 60g

▲だし汁・・・・・・・・2カップ（400mL）

▲酒・・・・・・・・・・大さじ1

▲しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2

▲塩・・・・・・・・・・少々

青ねぎ・・・・・・・・適量



下準備

1. れんこんの皮をおき、粗みじん切り。
2. 青ねぎは小口切り。

作り方

1. ボウルに●印の材料を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
 2. 1のボウルにれんこんを入れ、さらによく混ぜ合わせる。（肉たね）
 3. 小鍋に▲印の材料を入れ、強火にかける。
 4. 煮立ったら火を弱め、肉たねを食べやすい大きさに丸めながら落とし入れる。
 5. 沸騰させないように火を加減し、5分煮たらできあがり。
- 椀に盛り、青ねぎを散らす。

みそ鮭大根

材料：2人分

生鮭・・・・・・・・・・2切れ

●酒・・・・・・・・・・ 大さじ1

●塩・・・・・・・・・・少々

大根・・・・・・・・・・1/8本(160g)

にんじん・・・・・・・・2/3本(60g)

しめじ・・・・・・・・1/2パック(80g)

サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2

■水・・・・・・・・・・1カップ(200mL)

■砂糖・・・・・・・・・・小さじ2

■酒・・・・・・・・・・小さじ2

■しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

■みそ・・・・・・・・・・小さじ2



下準備

1. 生鮭は、1切れを4等分に切り、●印の調味料をふって下味をつける。
2. 大根は8ミリ幅のちょう切り、にんじんは8ミリ幅の半月切り。
3. しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。

作り方

1. フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、大根、にんじん、しめじを炒める。
2. 大根の表面が透き通ってきたら、■印の材料を加え、煮立ったらアクをとり蓋をして弱火で10分煮る。
3. 具を端に寄せて鮭を加え、さらに蓋をして5分煮たらできあがり。

小松菜の塩昆布和え

材料：2人分

小松菜・・・・・・・・1/2束(150g)

チーズ・・・・・・・・2個(30g)

塩昆布・・・・・・・・大さじ1(3g)



下準備

1. 鍋に小松菜を茹でる湯を沸かす。
2. チーズは1センチ角の角切り。
3. 小松菜は根元を切り落としてよく洗い、3センチの長さに切る。

作り方

1. 沸騰した湯に塩ひとつまみ(分量外)を加え、小松菜を茹でる。
茹であがったらザルにあげて冷まし、両手で軽く水気を絞る。
2. ボウルに小松菜、塩昆布を入れ、混ぜ合わせる。
3. 最後にチーズを加え、サックリ和えたらできあがり。



塩昆布
大さじ1=3g