ぷるぷるだし巻き卵



材料（作りやすい分量）

- 卵　　３個
- 水　　大さじ４
- 白だし　大さじ１
- みりん　大さじ１
- 酒　　大さじ１
- 油　　適量

作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、水、白だし、みりん、酒を加え混ぜ合わせる。
2. 卵焼き器またはフライパンを中火にかけ、油をなじませる。卵液の1/4量を流し入れ広げ、半熟になったら端に寄せてまとめ、卵の芯を作る。
3. 卵液の残りの1/3量を空いたところに流し入れ、卵の芯を持ち上げて下にも行き渡らせる。半熟になったら、端に寄せた卵を芯にして巻く
4. 同様にあと２回繰り返して形を整える。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。

きのこの炊き込みごはん

材料（２合分　4人前）

- しいたけ　3個
- ぶなしめじ　90ｇ
- 油揚げ　1枚
- 米　2合
- 白だし　大さじ3（具材の下味用：大さじ1）
- ごま油　適量
- 葉ねぎ　適量

作り方

1. 油揚げは細切りに、しいたけは薄切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。熱したフライパンにごま油を引き炒め、分量外の白だし大さじ１で下味をつける。
2. 炊飯器の内釜に洗米、白だしを入れ、目盛りまで水を注いでひと混ぜする。①をのせ、混ぜずに炊飯する。
3. 炊きあがったら、さっくり混ぜて器に盛る。好みで小口切りにした葉ねぎをちらす。



白だしで浅漬け

材料（2〜3人分）

- 好みの野菜　　200ｇ
- 白だし　　大さじ1

作り方

1．好みの野菜を洗いカットし、チャック付き袋に入れる。
2．１に白だしを大さじ１入れ、揉みこむ。
3．冷蔵庫で１時間程度休ませれば出来上がり！

