

★ふきごはん(材料5人分)

・米 3合 　・ふき 半束(約200g) 　・油あげ 1枚

Aしょうゆ 大1 A酒 大3 Aみりん 大1

A和風だしの素 3g A塩 小1/2 ・だし昆布 10cm角

<作り方>

①米を研ぎ、水と昆布を入れて30分ほど置いてから炊く。

②ふきは塩をふり、板ずりをして2分ほど茹で、
水にさらしながら皮とすじをむき、1cm幅に切る。

③油あげは熱湯をかけ、油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。

④鍋に水1/2カップとAを煮立て、②、③を入れて汁気がなくなるまで煮る。

⑤米が炊けたら昆布を取り出し、4をのせて蒸らしてからさっくり混ぜる。



★若竹煮 (材料4人分)

- ・ゆでたけのこ 150g
- ・塩蔵わかめ 20g
- ・白だし 小2
- ・かつお節 適宜

<作り方>

①たけのこは穂先 3cmを縦半分にし、ほかは厚さ 1cmに切る。

②わかめは水で戻し、食べやすい長さに切る。

③鍋に水150ccと白だし、たけのこを入れ火にかける。
煮立ったら、弱火にして落としぶたをして10分ほど煮る。



④わかめを加え、軽く煮て火を止める。器に盛り、かつお節をのせる。

★たらの芽のバター炒め(材料4人分)

- ・たらの芽 50g
- ・ベーコン 2枚
- ・バター 大1/2
- ・塩、こしょう 適宜

<作り方>

①たらの芽は、はかまを取って軽く塩ゆでし、水にとってから縦半分に切る。ベーコンは細切りにする。



②フライパンにバターを熱し、ベーコンを炒める。脂が出てきたら、たらの芽を加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味を整える。

★うどの炒め煮（材料4人分）

・うど 1本

・白だし 小1

・油 小1

<作り方>

①うどは洗って、幅3mmくらいにななめ切りにする。



②フライパンに油を熱し、うどを炒める。
色が少し白っぽくなったら、水50cc、白だしを入れ、さっと煮る

あさりのおみそ汁 (材料4人分)

・あさり（冷凍） 150g ・昆布 各5cm ・みそ 大3

<作り方>

①あさりを凍ったままザルに入れ流水で洗う。

②鍋に水カップ4～5と昆布を入れ、沸騰したら昆布を取り出し、あさりを入れアクを取りながら5分ほど沸騰させる。

③あさりの口が開いたらみそを溶き入れ、火を止める。
あさつきやネギがあれば散らす。



★人参ブラマンジエ(材料ゼリー型4~6個分)

- ・人参 100g
- ・牛乳 500cc
- ・コーンスターチ(片栗粉) 大さじ6
- ・砂糖 大3~5
- ・バニラエッセンス 適量

<作り方>

- ①人参は適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。(電子レンジ加熱可)
- ②ミキサーに①と牛乳を少量入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③鍋に②、残りの牛乳、コーンスターチ、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ④鍋を中火にかけてかき混ぜ続け、のり状になってきたら火を弱め、練り混ぜながら全体に火を通す。
- ⑤火を止め、バニラエッセンスを加えて混ぜる。水でぬらしたゼリー型に一気に流し入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、1時間ほど冷やし固める。好みでコンデンスマilkをかけても。

