

★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。



★うどんの炒め煮 (材料4人分)

・うどん 1本 ・白だし 小1 ・油 小1

<作り方>

①うどんは洗って、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、うどんを炒める。
色が少し白っぽくなってきたら、水50cc、白だしを入れ、さっと煮る



★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2分ほど塩ゆでし、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。



あさりのおみそ汁 (材料4人分)

- ・ あさり (冷凍) 150g
- ・ 昆布 角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。



人参ブラマンジェ (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。好みにコンデンスミルクをかけても。

