ライスバーガー（2個分）

材　料	分　量	作り方
ご飯	2 膳分　約 260ｇ	① お茶碗に**ご飯**を 1 膳分（約 130ｇ）ずつ入れる。 ② **ご飯**に**片栗粉**をふり入れて混ぜる。 ③ ②を半分に分けてラップに包み、お団子を 4 つ作る。 ④ ③を上から押して 8 ㎝位の円型を 4 つ作る。⇦**ライスパテになる** ⑤ フライパンに**ごま油**をしき**ライスパテ**を入れ、中火で両面 3 分位ずつ、ほんのりと焼き色がつくまで焼く。 **合わせ調味料**を小さじスプーン 1 杯ずつかけ、お皿に取り出す。 ⑥ 同じフライパンに**ごま油**をひいて**牛肉**を炒める。 **あわせ調味料**を入れ、汁気がなくなる少し前に火を止める。 ⑦ お皿の上にバーガー袋を開いて置き、袋の中に**ライスパテ**を 1 枚置いて、（洗って水分ふいた）**レタス**、**サラダごぼう**、**牛肉炒め**、**レタス**、もう 1 枚の**ライスパテ**　の順にのせてはさんでいく。 ⑧ お皿にライスバーガーをのせて、**ミニトマト**（半分に切る）をかざる。
片栗粉（つなぎの役目）	小さじ 2	
ごま油（パテを焼く用）	●大さじ 1	
便利つゆ　あわせる	大さじ 2	
さとう　パテにぬる用と	小さじ 1	
（花見糖）　肉の味つけ用		
ごま油　（牛肉炒め用）	●大さじ 1 弱	
牛肉	60ｇ	
サラダごぼう（はさむ）	40ｇ	
サニーレタス（はさむ）	1 枚	
ミニトマト　（飾り用） （半分切り）	2 個	

ご飯 1 膳分（130ｇ）に片栗粉をまぜて、半分に分けます。

ラップで包んでお団子を 2 個（お茶碗の半分を 2 個）作ります。

上から押して 8 ㎝位の円型にします。

フライパンにごま油をしいて焼き、（2 人分を一緒に焼く）スプーンで合わせ調味料をかけて取り出す。

同じフライパンで牛肉炒めを作る。合わせ調味料で味付けします。

焼きあがったライスパテにレタスとサラダごぼうと牛肉炒めをはさんでいきます。

開いたバーガー袋にライスパテをおいて、レタス、サラダごぼう、牛肉、レタス、ライスパテをのせます。

「ライスバーガー」のできあがりです。

これで一汁二菜になりますね。

あずきミルクドリンク（1 人分）（１２０ml 入るコップなどの容器）

材　料	分　量	作り方
産直ゆであずき	30g	①　コップに **ゆであずき**を入れる。 ②　①に**牛乳**７０ml を注ぐ。。 ③　スプーンでかき混ぜる。（かき混ぜながら飲んでね）
こんせん 72 牛乳	70ml	

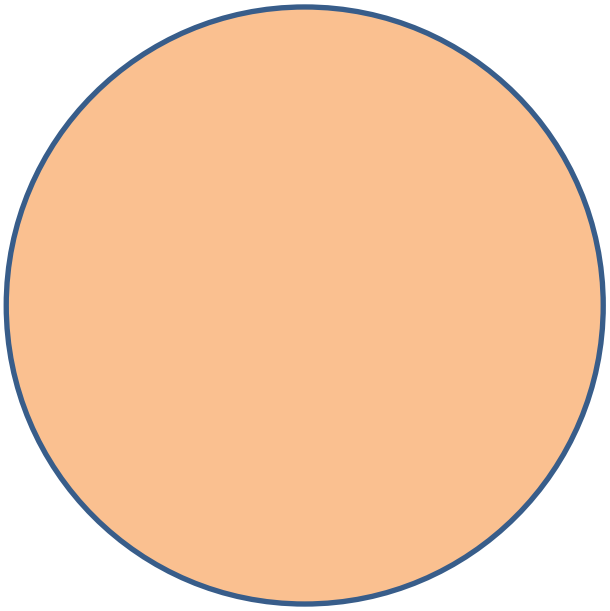
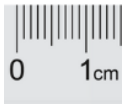
きゅうりの塩麹漬け（2 人分）（ビニール袋 1 枚用意）

材　料	分　量	作り方
きゅうり	１本	①　まな板に**きゅうり**をのせて、包丁で両端を切り落とす。**塩**を振ってコロコロと板ずりし、すりこぎなどで軽くたたき、包丁で 1.5 ㎝位の大きさに切る。（きゅうりがさけてしまっても、大丈夫です。） ②　①をビニール袋に入れ、**塩麹**を加え、よくもんで袋を閉じて冷蔵庫で冷やす。
塩　（板ずり用） （海はいのち）	ひとつまみ（親指と人差し指と中指でつまんだ量・小さじ 1/5 位）	
産直米の塩麹	大さじ１	

かんたんみそ汁（１人分）

材　料	分　量	作り方
みそ	１０g	①　お椀に、**みそ**、**かつお節**を入れる。 ②　①に 150ml の**お湯**を注ぎ、良く混ぜて**みそ**を溶く。 ※熱いお湯に注意!! ③　**とろろこんぶ**を入れる。（※みそが溶けにくくなるので、あとからとろろ昆布を入れることをおすすめ。多めに入れたい時は特に。） ④　お好みで、**葉ねぎ**を入れる。
かつお節	１g	
お湯	１５０ml	
とろろ昆布	１g	
葉ねぎ(小口切り)	１g	

ライスパテ　の大きさ　（8 ㎝の実物大）



きゅうり　を切る長さ　（1.5 ㎝の実物大）