



あけまして おめでとう ございます



本年もどうぞよろしく願いいたします。

■ じゃこご飯 ■

<材料>(4人前)

米…3カップ、 ちりめんじゃこ…30g
人参…60g、 油揚げ…1枚
「まんま」…大3

<作り方>

- ① 米をといでお釜に入れ、白ご飯を炊く時と同じ分量の水を入れる。
- ② 「まんま」を入れてかき混ぜる。
- ③ ちりめんじゃこは湯通しして塩分を抜く。
- ④ 人参は小さくみじん切りにし、油揚げは半分に切って細切りにする。
- ⑤ 具材を全部お釜に入れてよくかき混ぜ、炊飯器で炊く。

■ 茶碗蒸し ■

<材料>(4人前)

お好みの具材
卵…2個、 水…400cc
「まんま」…大2

<作り方>

- ① お好みの具材を準備しておく。
- ② 「まんま」を水に溶き、割ほぐした卵とよく混ぜ合わせる。
- ③ 器に具材を入れ、②の卵液を注ぎ入れる。
- ④ 鍋に器の高さの半分程度のお湯を沸かし、器をお湯につける。強火で7分、火を止め1分おいて、出来上がり。

■ ごまあえ ■

<材料>(4人前)

ほうれん草…1束、 もやし…1袋
「まんま」…小2~3、 すりゴマ…大2

<作り方>(4人前)

- ① ほうれん草は茹でて水にさらし、1.5cm幅に切って絞る。
- ② もやしはゆでてザルにあげ水分をとっておく。
- ③ 「まんま」とすりゴマを加えてよく混ぜ合わせる。

■ お吸い物 ■

<材料> 4人前

- ① 鶏ミンチ…100g、 豆腐…1/4丁(80g)
② 人参…20g、 長ネギ…大2(粗みじん切り)
③ 「まんま」…小1、 ぱいたん…小1/2
④ 「まんま」…大2・1/2、 お湯…600cc
⑤ 片栗粉…少々

<作り方>(4人前)

- ① ①をよく混ぜ合せ、肉団子をつくる。
- ② お湯にまんまを入れ、沸騰したら①の肉団子に片栗粉をまぶして入れる。
- ③ 材料に火が通ったら、青味の野菜を入れて出来上がり。

エバーノート(グーグルで検索)で、まんまのレシピをみる事が出来ます。

* サイトの右上【サインイン】をクリック!

ユーザーネーム:spiceone , パスワード:spice1

* 【サインアウト】で閉じる。

