

■ 簡単カップ寿司 ■

<材料> 4人前

米…3カップ

人参…30～50g → 3～5mmのみじん切り

「まんま」…小1、キビ糖…小1、「まるやか酢」…90cc

◆トッピング材料(適量)

大根葉…茹でて刻んだもの

海苔…小さく刻んだもの

ごま、焼き鮭などお好みの食材

<作り方>

① 米は水洗いし約30分間浸け置きする。

② ①の米に3カップの水と人参と「まんま」小1を加え炊く。炊き上がったならご飯をボールに移し、「まるやか酢」90ccにキビ糖小1を加えたものを振り入れて、ザックリと混ぜ合わせる。

③ 少しさめたら、②をカップに入れ、お好みのトッピングで飾る。

■ 鶏と魚のから揚げ ■

<材料>4人前

鶏もも肉…1枚(250～300g) → 1口大に切る

魚(さんま)…2尾 → 頭を切り落とし、1尾を5等分の斜め筒切りにして、中ワタをきれいに取り除き洗っておく。

(a)「まんま」…大2、 酒…大1

揚げ油…適量、 かたくり粉…適量

<作り方>

① ボールに鶏もも肉と魚を入れ、更に(a)を加えてよくもみ込み15分間おく。

② ①にかたくり粉をよくまぶして、油(170度)で揚げる。

※ ニンニク、生姜などのすりおろしを入れると、更に味が引き立つ。

■ がめ煮 ■

<材料> 4人前

飾り用さやいんげん…20g、

→「まんま」少々を加えたお湯でサッと茹でておく

「まんま」…少々、 お湯…適量

(A) [ごぼう…100g、 れんこん…100g
たけのこ…50g、 こんにやく…1/2] 一口大の乱切り

(B) 鶏肉…100g、 干椎茸…3～4枚

(C) 里芋…300g、 人参…100g

(D) [お湯+椎茸の戻し汁…400cc、
「まんま」…大3、 黒糖…大2]

<作り方>

① (D)を入れた鍋に(A)を入れ、一煮立ちしたら(B)を入れる。

② 再度一煮立ちさせ(C)を入れ、火が通ったら器に盛り、さやいんげんを飾る。

■ もやしの中華スープ ■

<材料> 4人前

(A) [もやし…1袋(200g)

ニラ…1/2束 → 3cm弱の長さに切る

新生姜…1片(20g) → 細かい千切りにする

(B) [お湯…800cc

「まんま」…大2

「ぱいたん」…大1～2]

<作り方>

① 鍋に(B)を入れ、(A)を加えて一煮立ちしたら出来上がり。

《 まんま料理講習会のお知らせ 》

◆ 12月開催日 ◆

1(木)・12(月)・15(木) 11:00～12:30

住所:福岡市西区姪の浜1丁目21-17

エクセレント姪浜103号

* 皆さまのご参加をお待ちしています♪

(株)すばいす・1

TEL&FAX 092-836-6228

<http://www.spice1.info>

HPでは、各月のレシピやイベント、料理講習会のご紹介をしています。また、クックパットにも掲載しております。是非、ご覧ください。