

■ ターメリックライス ■

<材料> 4人前

- | |
|---|
| [洗った米…2カップ
水…2カップ
(※炊飯器用カップ)
人参…50g → 5mm角に切る] <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> (A) [<div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-right: 5px;">ターメリック…小1</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-right: 5px;">又はカレー粉…大1</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;">「まんま」…大1.5</div> </div> |
|---|

<作り方>

- ①炊飯器の内釜に洗った米と水をセットして、(A)と人参を加えて炊く。

■ 鶏の唐揚げ ■

<材料>4人前

- 鶏もも肉…2枚(500g)、揚油…適量
片栗粉…大3
(A) [「まんま」…大2 酒…大1
にんにく、生姜のすりおろし…少々

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、(A)をまぶしてよくもみ込み、10分間おく。
② ①に片栗粉をまんべんなくまぶし、170度の油で揚げる。

※片栗粉をビニール袋に入れ、更に①を入れてポンポンと鶏肉を弾ませるように振ると、片栗粉を程良くまぶすことができます。

■ まんまのコンソメ風かき玉汁 ■

<材料>4人前

- 人参…20g、玉ねぎ…100g → うすい千切り
はんぺん…大1/2枚 → 1cm位のサイコロ状に切る
パセリ…少々 → みじん切りにする
(A) [お湯…600cc
「まんま」…大3
洋こしょう…少々

<作り方>

- ①鍋に(A)と玉ねぎ・人参を入れ、火が通ったらはんぺんも加えて一煮立ちしたら洋こしょうを入れて出来上がり。
②器に盛り付けてパセリを散らす。

■ かぼちゃのグラタン ■

<材料>4人前

- かぼちゃ…500g → くし形に8等分にする
「まんま」…小2、水…200cc
(A) [玉ねぎ…中1個 → 薄切りにする
しめじ…1パック
ベーコン…50g
マカロニ…50g
(B) [お湯…300cc
「まんま」…大1.5
生クリーム…100cc
バター…小1
とろけるチーズ…適量

<作り方>

- ①小鍋にかぼちゃを並べ、ひたひたより少なめの水を入れ「まんま」小2を加えて煮る。
②フライパンにバターと(A)を入れて炒め、(B)を加え、マカロニも入れて煮る。
③マカロニに火が通ったら、生クリームを入れてさっと火を通し、最後に火を止めてとろけるチーズを入れてひと混ぜして出来上がり。
④①のかぼちゃの上に③を盛りつけてパセリを散らす。

■ ピクルス ■

<材料> 4人前

- 大根…100g、人参…小1本、きゅうり…1本
→ 3mmくらいの厚さの型抜きにする
生姜…1片(10g) → 千切りにする
鷹の爪…1本 → 種を除いて小口切りにする
(A) 「まんま」…大1、「まるやか酢」…大3

<作り方>

- ①大根、人参、きゅうりはザルに入れて熱湯をかけ、粗熱をとっておく。
②ジップロックに①と(A)、生姜、鷹の爪を入れて良くもみ味をなじませる。
※お好みでローリエや、オリーブオイルを大さじ1程度を加えても良い。

