



あけましておめでとう ございます 本年もよろしく願いたします

■ じゃこご飯 ■

<材料> 4人前

米…3カップ

- (A) { ちりめんじゃこ…30g →湯通して塩分を抜く
人参…60g →小さくみじん切りにする
油揚げ…1枚 →半分に切って細切りにする
「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(A)の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

→茹でて水にさらし、1.5cm長さに切って絞る

もやし…1袋

→ゆでてザルにあげ軽く絞って水を切っておく

「まんま」…小2~3, すりゴマ…大2

<作り方>

- ①ほうれん草ともやしをボールに入れ、「まんま」とすりゴマを加えて良く混ぜ合わせる。

■ 大根の柚子味噌かけ ■

<材料> 4人前

大根…400g

→大根は厚さ1cmの半月切りにする(大根が大きければ1/4のいちょう切りにする)

(A)お湯…300cc, 「まんま」…小2

{ 味噌…大2, キビ糖…大1.5

(B) 水…大2

{ 柚子の皮…すりおろしたものの適量

<作り方>

- ①鍋に(A)と大根を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ②小鍋に(B)を入れ、弱火で加熱しながら混ぜ合わせる。
(柚子の代わりに柚子ジャムを使用してもよいが、この場合にはキビ糖の量を加減して甘すぎないよう味を調える)
- ③①に②を適量かける。

■ お吸い物 ■

<材料> 4人前

豆腐…1/4丁, 花麩…4コ, 三葉…4本

(A) お湯…600cc, 「まんま」…大3

<作り方>

- ①花麩は水に戻しておく。
- ②(A)の中に小さく切った豆腐と①を入れ、一煮立ちしたら三葉を浮かべて出来上がり。