

■ いなり寿司 ■

<材料> 4人前

米…3カップ

人参…60g → 小さくみじん切りにする

三つ葉…1/3束 → 1cm長さに切る

黒ゴマ…大2

「まるやか酢」…90cc、「まんま」…小1

寿司揚げ…小8枚

- (A) 「まんま」…大2
- きび糖…大3、1/2
- お湯…200cc

<作り方>

- ①米は炊く30分前に洗い、水を切っておく。
- ②「まるやか酢」90ccを引いて、「まんま」小1と人参を入れて炊く。
- ③炊き上がったら寿司桶にとって、「まるやか酢」90ccを振り入れて、黒ゴマと三つ葉を加えて混ぜ合わせる。
- ④寿司揚げは2つ切りにして油抜きをする。
- ⑤ザルに取り上げて水分を切り、(A)の調味料で炊く。
- ⑥③の酢飯をつめて出来上がり♪

■ 白菜のクリーム煮 ■

<材料> 4人前

白菜…5枚(400~500g)

→ 白菜は芯と葉の部分に分け、芯は5cmの短冊切りに、葉はざく切りにする。

ベーコン…50g → 1cmの角切りにする

豆乳…300cc

片栗粉…大1.5

オリーブオイル…大1

バター…20g

(A) 「まんま」…小2、「ぱいたん」…大1

<作り方>

- ①オリーブオイルで白菜とベーコンを炒めて(A)を加える。
- ②片栗粉を豆乳で溶いて①に入れ、とろみがつくまで火を通す。
- ③仕上げにバターを入れる。

残った酢飯は、ラップで小さく丸めて手鞠ずしにしたり、小さめのおにぎりにして、海苔や薄焼き卵で巻いてお内裏様とお雛様にしてもOK!



■ あさりの吸い物 ■

<材料> 4人前

水…600cc、「まんま」…大2

あさり…1パック(中サイズ) → 砂抜きをしておく

三つ葉…少々

<作り方>

- ①鍋に水と「まんま」とあさりを入れて火にかけ、あさりのふたが開いたら火を止める。
- ②器につき、三つ葉を散らして出来上がり♪

まんまスープ 変形

● 基本のスープ

お湯…600cc、「まんま」…大2強

● コンソメ風スープ

基本のスープ + 洋コショウ

● 中華風スープ

基本のスープ + ゴマ油 + 「ぱいたん」

■ 春菊の白和え ■

<材料> 4人前

春菊…1束(200g)

木綿豆腐…1/2丁(170g)

ゴマ…大5、「まんま」…大1

味噌…大1、キビ糖…大1

「まんま」…小1

<作り方>

- ①「まんま」小1を入れたお湯で豆腐をサッとゆで水切りをしておく。残りのお湯で春菊もゆでて水切りをし、2cmの長さに切る。
 - ②すり鉢にゴマを入れすりつぶし、味噌、キビ糖、「まんま」大1を加えてよく混ぜる。
 - ③②に①の豆腐を入れよく混ぜ合わせる。
 - ④③に①の春菊を加えてよく和える。
- ※お急ぎの方は、ゴマをすりゴマにし、ボールに春菊以外の材料を入れ、マッシャーでつぶして②・③の過程を仕上げて良いです。