

■ ちらし寿司 ■

<材料> 4人前

- 米…3カップ → 米は炊く30分前に洗っておく
 ごぼう…50g
 人参…50g
 椎茸…中2~3枚 } → 2cm長さの細い千切り
 卵…1個
 三つ葉…4~5本 → 2cmの長さに切る
 「まるやか酢」…90cc、「まんま」…小1
 (A) お湯…200cc、「まんま」…大1.5
 キビ糖…大1.5
 (B) 「まんま」…小1/2、キビ糖…小1

<作り方>

- ①米は、水の量を普段より約90cc減らし、「まんま」小1を加えて炊く(「まるやか酢」90cc分を減らす)。
- ②卵1個と(B)を合わせ、炒り卵を作る。
- ③(A)を煮立たせた鍋に椎茸を入れ、一煮立ちしたらごぼうを入れる。最後に人参を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ④炊きあがったご飯を寿司桶等にとり、「まるやか酢」をふり入れる。
- ⑤④に③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り付け、炒り卵や三つ葉を上に乗らす。

■ 菜の花ともやしのサラダ ■

<材料> 4人前

- (A) 菜の花…1束 → 3cm長さに切る
 もやし…1袋
 (B) 「まんま」…小2
 「まるやか酢」…大3

<作り方>

- ①(A)の材料はさっと茹でておく。
 - ②器に菜の花ともやしを入れ、(B)を加えてさっと和える。
- ※お好みで(B)にからし、生姜、ごま等加えてもOK!

■ 海老団子のお吸い物 ■

<材料> 4人前

- 海老…100g
 → 皮と背わたを取って包丁で細かくたたく
 (A) 「まんま」…小1
 酒…小1
 (B) 豆腐…50g
 片栗粉…大1
 (C) お湯…600cc
 「まんま」…大2
 三つ葉…少々 → 2cmの長さに切る

<作り方>

- ①海老に(A)をまぶしておく。
- ②①に(B)を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③鍋に(C)を入れ、②を一口大の団子にして一煮立ちしたら器に盛り付け、三つ葉を散らす。

■ ひじきと高野豆腐の炒めもの ■

<材料> 4人前

- ひじき…大4
 → 熱湯にくぐらせ戻し食べやすく切る
 高野豆腐…2個(40g) → 湯に5~6分つけて戻し
 食べやすく切る

- ごぼう…50g → 大きめのさがき
 人参…50g → 4~5cm長さの細切り
 こんにゃく…50g → 4~5cm長さの細切り
 ごま油…大1.5
 「まんま」…大1

<作り方>

- ①鍋にごま油を熱し、ごぼう・人参を炒める。
- ②水気をきったひじき・こんにゃく・高野豆腐を炒め、「まんま」を加えてサッと炒め合わせて器に盛る。