

■ 菜 飯 ■

<材料> 4人前
 ご飯…茶碗4杯, 大根葉, ごま…適量
 「まんま」…大1.5

<作り方>
 ①大根葉を茹でて5mmのみじん切りにし, 水気を絞っておく。
 ②ご飯に①と「まんま」大1.5をよく混ぜ合わせる。
 ※柚子こしょうを入れても美味しい。

■ 大 根 餅 ■

<材料> 4人前
 白玉粉…200g, ★大根…250g~350g
 ニラ…50g, 豚肉…50g

→ともに, 1cmの大きさに切る

(A) { 「まんま」…大1
 「ばいたん」…小2
 (B) { 「まんま」…小2
 「まるやか酢」…大3

<作り方>
 ①材料の★大根1/2を皮つきのままおろす。
 ②ボールに白玉粉200gを入れ, (A)を加える。
 これに①を少しずつ入れ, 水分を加減しながら混ぜる。
 ③残りの★大根1/2をスライサーで千切りにし②に入れ, 豚肉とニラも②に加えて手につかない程度の硬さに混ぜ合わせ, 食べやすい大きさに丸くまとめる。
 ④フライパンに油をひき, 両面を色よく焼き上げる。
 ⑤(B)を混ぜ合わせて「たれ」を作り, ④につけて食べる。

■ 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, 「ばいたん」…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。

■ 根菜スープ ■

<材料> 4人前
 大根…100g
 人参…50g
 白菜…1~2枚 } 材料を1cm角に切る
 (A) { お湯…600cc, 「まんま」…大2
 「ばいたん」…大1

<作り方>
 ①鍋に(A)と材料を入れて煮る。
 ※彩りに大根葉をみじん切りにして散らしてもよい。

■ 「まんま」味噌玉 ■

<材料> 4人前
 味噌…大3, 「まんま」…小2

<作り方>
 ①「まんま」と味噌を混ぜ, 丸くまとめて冷蔵庫で冷やしておく。
 ②150cc(1人前)のお湯で溶けば, 即席みそ汁が手軽にできる。
 ※お弁当等と一緒に携帯すれば便利。
 ※乾燥ワカメやネギ等を一緒に練り込んでおくと良い。