

■ 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 } → 2cm長さの細い千切り  
 椎茸…中2~3枚 }  
 卵…1個  
 三つ葉…4~5本 → 2cmの長さに切る  
 「まろやか酢」…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(「まろやか酢」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、「まろやか酢」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。

■ 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。

■ 握り揚げ ■

<材料>4人前  
 鶏肉ミンチ…200g  
 えのき茸…1パック → 三等分に切る。  
 ピーマン…2個(50g) }  
 人参…3cm(50g) } → 細い千切りにする  
 生姜…1片(40g) }  
 サラダ油…適量  
 「まんま」…大2  
 (A) 酒…大2 ※「ばいたん」がお手元にある方は、「まんま」…大1、「ばいたん」…大1  
     いりごま…大2  
     片栗粉…大2

<作り方>  
 ①鶏肉ミンチに(A)を入れ、よく混ぜる。  
 ②えのき茸とピーマン、人参、生姜を混ぜ合せ、更に、①を加えてよく混ぜる。  
 ③中温の油に③を一握りずつ落とし、こんがりとし色づくまで揚げる。

■ 菜の花のからし和え ■

<材料> 4人前  
 菜の花…1束(200g)、「まんま」…小1  
 (A) 「まんま」…小2~3  
     ねり辛子…小1  
 <作り方>  
 ①お湯に「まんま」小1を入れ、菜の花をゆでて3cmの長さに切る。  
 ②①に(A)を入れてよく混ぜ合わせる。

■ 「まんま」味噌玉 ■

<材料>4人前  
 味噌…大3、「まんま」…小2、  
 ※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。

<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ます。