

とり飯

材料（4～5人分）

米	3合
鶏もも肉	150g
油揚げ	2枚
油	少々
だし汁	2カップ
醤油	大2
酒	大2
みりん	大2
塩	少々

作り方

1. 米は、洗って水を切り炊飯器に入れて置く。
2. 鶏もも肉は、1cmくらいの大きさに切る。
3. 油揚げは、半分に切り細切りにし、人参も細切りにします。
4. 鍋に油を入れ鶏肉を炒め少し色が変わってきたら人参、油揚げだし汁を入れ煮る。醤油酒、みりんで味を調える
5. 4の具が煮えたら少し冷まして汁と具に分け冷めた汁を炊飯器に入れ水を調整して炊く。
6. 炊き上がったら具材を戻し全体を混ぜます。

魚のムニエル タルタルソースかけ

材料（4人分）

魚	4切れ
塩コショウ	少々
小麦粉	少々
油	少々
※タルタルソース	
ゆで卵	1個
玉ねぎ	小半分
マヨネーズ	大2
塩	少々
コショウ	少々
レモン汁	適量

作り方

1. 白身と黄身に分けて白身はみじん切り黄身はフォークで潰して置きます。
2. 玉ねぎはみじん切りにして10分程水にさらし布巾で絞り水気を切ります。卵と混ぜ塩、コショウをしマヨネーズを入れ混ぜます。
3. 魚は、塩、コショウをして小麦粉をはたき余分な粉は、はたいておきましょう。
4. フライパンを熱し油を入れ両面を焼きます。
5. 魚を器に盛りタルタルソースをかけます。

※ タルタルソースにレモン汁を入れるか、後で輪切りを飾っても良いでしょう。

ひじきの煮物

材料 (4人分)

米ひじき	20g	30g
人参、	半分本	半分本
ちくわ	1本	1本半
油揚げ	2枚	2枚
大豆の水煮	半袋	半袋
レンコン	3cm	5cm
ごま油	炒め用	
醤油、	大2	大2.5
砂糖	大2	大2.5
酒	大1	
出し汁	200cc	

作り方

1. ひじきはサッと水洗いをして、水を入れたボールに浸けて置く。
2. ひじきをざるにあげ、しっかり水切りする。
3. 人参は千切りに、ちくわは3mmの輪切り、油揚げは半分に切りそれを細切りにする。大豆は洗って水を切りしておく。蓮根も。
4. ごま油を中火で熱しひじき、人参、油揚げ、ちくわ、大豆、レンコンをそのつど炒め、砂糖、醤油、酒、出し汁を入れ弱火で7~8分蓋をしながら煮て、時々蓋を取り軽く混ぜながら汁気を少しとばして出来上がり。

きのこ野菜たっぷりお味噌汁

材料 (4人~6人分)

人参、	1本
里芋	7~8個
大根	3分の1本
しめじ、舞茸	合わせて1株
豚こま	200g
ごぼう	1本
出し汁	1200cc
味噌	100g位
醤油、	大2
酒	大2

作り方

1. 大根、人参、里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。(薄めがおすすめです。) ごぼうは皮をむかないで、たわしでこすり食べやすい大きさに切り、しめじはほぐす。
2. 鍋にだし汁を入れ、1の材料をいれ15分程煮て、野菜が柔らかくなり始めたら肉を入れて灰汁を取りながらひと煮立ちする
3. 味噌、砂糖、醤油、酒、を入れてひと煮立ちしたら味を調べて出来上がり。

おしろこ (ぜんざい)

材料 (だんご)

白玉だんご粉	230 g
絹ごし豆腐	150 g
水	適量

作り方

1. 粉を、ボウルに入れ豆腐の半分位を入れて粉と混ぜながら豆腐をたしながら耳たぶの硬さにする。硬さが足りない場合は水を数滴入れて混ぜます。
2. 子供さんの口に合わせた大きさに丸めて真ん中にくぼみを付ける。

注意 粉を混ぜる時 さらさらと回すように混ぜけっして、押しつぶさないように混ぜてね。食べる時固くなりません。

ぜんざい (小豆の煮方)

材料 (作りやすい量)

小豆	200 g
砂糖	150 g ~ 200 g 位
塩	少々

作り方 (水の量は作り方を参考にしてね。)

1. 小豆は洗って、鍋に入れ 400 cc ~ 500 cc の水を入れ中火にかけ、沸騰してから 3 分ほど煮ます。
2. 煮た小豆を茹でこぼします。(ざるにあけ水であらいます。)
3. 茹でこぼした小豆を鍋に戻し 600 cc 程の水を加えて火にかけ沸騰したら火を弱め小豆が柔らかくなるまで煮る。途中水が足りなくなったら水を足して下さいね。
4. 小豆が手をつぶれる位やわらかくなったら砂糖を 100 g 位と塩少々加えて煮込みます。味見し好みの甘さに砂糖を加えて調整してね。
5. 水分はお好みで多めにするとお汁粉、少なくするとあんこにも出来ます。

ポイント 小豆が柔らかくならない前に砂糖を入れると、それ以上柔らかくなりません適度な柔らかさになってきてから砂糖を入れて下さいね。

