

## <あさりご飯>

| 材料(4人分) |        | 作り方                    |
|---------|--------|------------------------|
| 精白米     | 2合     | 1) 精白米はといで炊く。          |
| あさり水煮缶  | 40g    | 2) あさり水煮缶は水気をきる。       |
| にんじん    | 50g    | にんじんはせん切り、生刻み昆布は短く切る。  |
| 生刻み昆布   | 20g    | しょうがはすりおろし、汁のみ使用する。    |
| しょうが汁   | 少々     | 3) だし汁で人参、生刻み昆布を煮る。    |
| だし汁     | 大さじ4   | あさり、しょうが汁、しょうゆ、酒、塩を加え、 |
| しょうゆ    | 大さじ1/2 | 汁気がなくなるまで煮る。           |
| 酒       | 小さじ1   | 4) 炊きあがったご飯に3)を混ぜ合わせる。 |
| 塩       | 少々     |                        |

## <豆乳プリン>

| 材料(4人分) |      | 作り方                      |
|---------|------|--------------------------|
| 調製豆乳    | 300g | 1) 粉寒天と水①を合わせて火にかける。粉寒天が |
| 粉寒天     | 2g   | 溶けたら三温糖を加え、沸騰したら火を弱めて    |
| 三温糖     | 40g  | 約2分煮る。                   |
| 水①      | 90g  | 2) 調整豆乳を少しずつ加えて混ぜ、容器に    |
| 黒砂糖     | 大さじ2 | に入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし      |
| 水②      | 大さじ1 | 固める。                     |
|         |      | 3) 黒砂糖と水②を合わせてとろみがつくまで   |
|         |      | 煮詰め、シロップをつくる。            |
|         |      | 4) 2)に3)をかける。            |

## <焼肉のおろしかけ>

| 材料(4人分)     |        | 作り方                        |
|-------------|--------|----------------------------|
| 豚肉(薄切りスライス) | 250g   | 1) 豚肉は2cm幅に切る。             |
| 酒           | 小さじ1   | 大根はすりおろして水気をきる。            |
| しょうゆ        | 小さじ2   | 2) 豚肉に酒、しょうゆで下味をつけ、上新粉をまぶし |
| 上新粉         | 大さじ2   | サラダ油で炒める。                  |
| サラダ油        | 大さじ1   | 3) 大根、だし汁、しょうゆ、三温糖、酢を合わせて  |
| 大根          | 100g   | 煮詰める。                      |
| だし汁         | 1/2カップ | 4) 2)を盛り付け、3)をかける。         |
| しょうゆ        | 大さじ1/2 |                            |
| 三温糖         | 小さじ1   |                            |
| 酢           | 小さじ1   |                            |

## <黒糖みそかるかん>

| 材料(4人分)   |      | 作り方                       |
|-----------|------|---------------------------|
| 上新粉       | 100g | 1) 上新粉、ベーキングパウダーは合わせてふるう。 |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 | 2) 黒砂糖と水合わせて煮溶かし、みそを加えて   |
| みそ        | 12g  | 混ぜる。                      |
| 黒砂糖       | 50g  | 3) 2)に1)を加えて混ぜ合わせて型に入れ、   |
| 水         | 120g | 甘納豆をのせる。                  |
| 甘納豆       | 20g  | 4) 蒸気のあがった蒸し器で10~15分蒸す。   |
|           |      | (電子レンジで代用できます。600W、2分位)   |