



①とうもろこしごはん

材料(4人分)

米……………140g
コーン……………20g
しらす干し……………4g
だし昆布……………2g
薄口しょうゆ……………2g
酒……………2g
パセリ……………0.5g

作り方

- ①だし昆布でだしをとり、だし汁を作る
- ②米、コーン、しらす干しに、だし汁と薄口しょうゆ、酒を入れて炊く。
- ③仕上げにパセリをふる。



②野菜たっぷり和風ポトフ

材料(4人分)

昆布だし……………600g
ベーコン……………10g
サラダ油……………4g
たまねぎ……………80g
じゃがいも……………80g
にんじん……………20g
キャベツ……………40g

作り方

- ①サラダ油でベーコンと野菜を炒めて、昆布だしで煮る。
- ②野菜が煮えたら、調味料で味をつける。
※調味料 塩……………0.4g
コンソメ……………1.2g
がらスープ……………0.8g
砂糖……………2g



③さわら味噌マヨネーズ焼き

材料(4人分)

さわら……………120g
にんじん……………20g
たまねぎ……………20g
酒……………16g
塩……………4g
マヨネーズ……………4g
味噌……………8g
みりん……………少々

作り方

- ①さわらに酒と塩で下味をつける(臭みとり)
- ②味噌マヨネーズを作る。たまねぎ、にんじんも千切りにして加える。
- ③さわらに味噌マヨネーズをのせ、オープン(230℃)で8~9分焼く。