

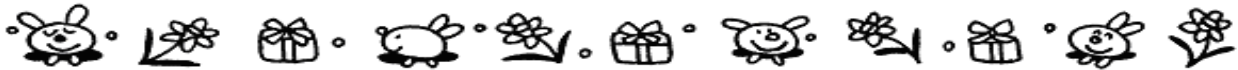
① ひじきとしらすのちらしずし

材料(4人分)

米……………160g
＜合わせ酢＞
酢・砂糖……………各 16g
塩……………0.4g
＜具材＞
ひじき……………4g
人参・れんこん…各 12g
だし汁……………40g
濃口しょうゆ……………8g
砂糖・みりん……………各 4g
しらす干し……………12g
錦糸卵・きぬさや…適量

作り方

- ①ひじき・人参・れんこんを分量の煮汁で煮て、下味をつけておく。
- ②ごはん・合わせ酢・①・しらす干しを混ぜる。
- ③飾りに錦糸卵とゆでたきぬさやをのせる。



② 鶏と根菜のおつゆ

材料(4人分)

だし汁……………600g
塩……………0.8g
薄口しょうゆ……………4g
鶏肉……………40g
大根・ごぼう・玉ねぎ…40g
人参……………20g
ねぎ……………4g

作り方

- ①野菜などの具材を食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る
- ②具材がやわらかくなったら、調味する。



③車麩の角煮風

材料(4人分)

車麩……………40g
片栗粉……………5g
<煮汁>
だし汁……………80g
砂糖……………8g
みりん……………6g
薄口しょうゆ……………6g
塩……………0.4g

作り方

- ①水で戻した車麩に、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②煮汁に①を浸しておく。



④ほうれん草と柿の白和え

材料(4人分)

ほうれん草……………40g
柿……………20g
豆腐……………60g
砂糖……………8g
味噌……………8g
すりごま……………8g

作り方

- ①水切りした豆腐と調味料を入れて、白和え衣をつくる。
- ②ゆでたほうれん草と柿、①を和える。



⑤キャロット寒天

材料(4人分)

寒天……………2g
砂糖……………28g
オレンジジュース……………60g
人参……………40g
水……………140g

作り方

- ①寒天を水(分量外)でもどしておく。
- ②人参をみじん切りにしてゆでる。
- ③水に寒天を入れて、よく煮溶かし、砂糖・人参・ジュースを加えてよく混ぜる。
- ④粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。