

・田作り

<材料（作りやすい分量）>

食べる煮干し	50 g
砂糖	大さじ 3
しょうゆ・みりん	各大さじ 2
いり白ごま	適量

<作り方>

①たれを作る

大きめの耐熱ボウルに、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、少しとろみがつくまで、電子レンジ（600W）で、2分30秒ほど加熱する

②たれがボウルの底や壁面に付着するぐらいになったら、「煮干し」を入れる。

③「煮干し」にたれをからませ、たれが煮干しにまんべんなく絡むまで混ぜ合わせる。

④バットなどの上にクッキングシートを敷き、重ならない様に煮干しを広げる。

⑤「いり白ごま」をふる。



・りんごきんとん

<材料（作りやすい分量）>

りんご（紅玉）	1/2 個
砂糖	大さじ 3
さつまいも	300 g
砂糖	大さじ 4
みりん	大さじ 3
塩	少々

<作り方>

①「りんご」は皮付きのまま 1.5 cmの角切りにして、塩水につけてから、耐熱容器に入れて、砂糖大さじ 3 を加えてよく混ぜ合わせる。

ラップをして電子レンジ（600W）で約 2分30秒加熱する。

②「さつまいも」は、厚さ 1 cmの輪切りにし厚めに皮をむき、4等分に切り、水にさらす。

③「さつまいも」の水気を切り、耐熱容器に入れ、水 90～100 ml、砂糖大さじ 4、みりん大さじ 3 を入れ、落としラップ（材料にラップを密着させ、落とし蓋代わりにする）をして、さらにラップをかけ、電子レンジ（600W）で 10分加熱する。

「さつまいも」が柔らかくなるまで、様子をみながら、加熱する。

④③を熱いうちに、しゃもじでつぶして、よく混ぜ合わせる。

⑤①と④を塩一つまみ加えて混ぜ合わせる。



いろいろ

・ 彩 ミートロール

<材料 (3本分) >

鶏ひき肉	150 g
山芋	30 g (すりおろし)
にんにく	1片 (すりおろし/チューブ可)
長ネギ	30 g (みじん切り)
塩・こしょう	少々

【具】レンコン (白)、人参 (赤)、ブロッコリー (緑)・・・各 50 g/本 (みじん切り)

<作り方>

- ①ボウルに「鶏ひき肉」、すりおろした「山芋」「にんにく」、みじん切りにした「長ネギ」を入れ混ぜ、塩・こしょうで味をつける。
- ②①を3等分に分け、それぞれみじん切りにした「レンコン」「人参」「ブロッコリー」を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③②をそれぞれラップで棒状に巻き、楊枝で穴をあけ、電子レンジ (600W) 1分加熱する。
- ④粗熱をとってから、ラップを外し、一口大に切り、お皿に盛り付ける。



にしきたまご

・ 錦玉子

<材料>

ゆで卵	4個
砂糖	白身用：大きじ2 黄身用：大きじ2
みりん	黄身用：小さじ2
塩	少々

<作り方>

- ①「ゆで卵」を「黄身」と「白身」に分ける。
- ②「白身」を万能ざるなど使って、うらごす。次に別の容器に「黄身」をうらごす。
- ③「白身」に砂糖大きじ2、塩少々を加えよく混ぜる。
「黄身」には、砂糖大きじ2とみりん小さじ2、塩少々を加えよく混ぜる。
- ④(600ml くらいのおおきさの)四角い耐熱容器にラップを敷き、「白身」をふんわりと敷き、その上に「黄身」をふんわりと敷つめ、電子レンジ (600W) に1分かける。
- ⑤冷めたら一口大に切る。



ほうしょ
・大根の奉書巻き

<材料>

スモークサーモン	80 g
大根	200 g (5 cm くらい)
塩	小さじ 1/2
A	
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1 と 1/2
ゆずの皮 (白い部分をそいでせん切り)	適量
生姜 (せん切り)	適量
三つ葉	適量

<作り方>

- ①「大根」は薄い輪切りにし、塩を振って 10 分おき、A を加えて 10 分おく。
- ②「サーモン」はキッチンペーパーに挟んで脂をふき取る。
「生姜」は水につけて水切りする。
- ③「サーモン」でせん切りにした「ゆずの皮」・「生姜」を包み、さらに①の「大根」で巻く。
- ④「三つ葉」をさっとゆでて、③の中央部分を結ぶ。

