



## ★大豆ごはん

＜材料＞4人分

米 2.5合  
大豆(豆まき用) 20g

ちりめん 5g  
塩 少々  
酒 大さじ1  
だし昆布 1枚

作り方

- ① 分量のお米を洗ってざるにあけておく。
- ② ちりめんは湯通ししておく。
- ③ ①に②と大豆を入れ、塩、酒で味つけしてだし昆布をのせ普通のごはんのように炊いたら出来上がり！

## ★豆乳入り味噌汁

＜材料＞4人分

かぼちゃ 120g  
豆腐 80g  
人参 40g  
玉葱 80g  
豆乳 120cc  
みそ 24g  
いりこ 出し適量

＜作り方＞

- ① かぼちゃ、人参は、いちょう切、玉葱は、薄切りにしていきこのだしで煮ておく。
- ② ①が柔らかくなったら豆腐を入れ、みそで味を整える。
- ③ 仕上げに豆乳を入れたら出来上がり！

## ★いももち

＜材料＞10人分

じゃがいも 500g  
コーン缶 50g  
豆乳 大さじ3  
片栗粉 100g  
バター 50g  
砂糖 大さじ4  
しょう油 大さじ2  
水 大さじ2

＜作り方＞

- ① ジャがいもをレンジで加熱して皮をむきマッシュする。
- ② ①、コーン缶、豆乳、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 手に水を付けて手のひらでコロコロ丸めて押しつぶし形を整える。
- ④ ホットプレートにバターを敷き、③を焼く。
- ⑤ 砂糖、しょう油、水を合わせてたれを作る。
- ⑥ ④を⑤のたれに絡めて出来上がり！