



* グリンピースご飯（後混ぜ）

【材料 4人分】

米 3合
グリンピース（さやつき）
200～300g
酒 大さじ1
塩 小さじ1
だし昆布 1枚

【作り方】

- ① さやむきしたグリンピースをさっと洗ってしおゆでしてさましておく。
- ② 米をとぎ、ざるにあげ、酒、だし昆布を入れて普通のご飯のように炊く。
- ③ 炊き上がった①のグリンピースを入れて全体を混ぜ合わせたら出来上がり！

* そら豆のひすい煮

【材料 4人分】

そら豆 30～40粒
かつおだし汁 300cc
砂糖 小さじ3
塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① そら豆をさやから出し、皮をむく。
- ② 小鍋にだし汁と調味料を入れて煮立たせる。
- ③ 火を弱火にし、3分くらい煮る。
- ④ すぐ氷水で鍋ごと冷やし、汁に浸したまま冷蔵庫で味を含ませる。

* 三色丼（サバ缶）

【材料 4人分】

ご飯 適量
サバ缶（水煮缶） 120g
砂糖 小さじ2
しょう油 小さじ1
みりん 小さじ2
生姜 適量
卵 1個
さやいんげん 20g

【作り方】

- ① さやいんげんは、ゆでて斜め切りにする。
- ② 卵は固ゆで卵を作ってつぶしておく。
- ③ サバ缶は、調味料と合わせて煮て仕上げる。
- ④ 丼にご飯を盛り付け、①、②、③を盛り付けたら出来上がり！



* たけのご飯



[材料 4 人分]

米	3 合
たけのこ	40 g
鶏もも肉	30 g
出し汁	
塩	0.8 g
酒	20 cc
しょうゆ	10 cc
あれば木の芽	

[作り方]

- ① 米は洗って浸水させ、ざるに上げて水気を切る。
- ② ゆでたたけのこは短冊切にし鶏もも肉は 1 cm 角に切る。
- ③ 炊飯器に出し汁と調味料を入れて混ぜ合わせたらたけのこと鶏肉を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら盛り付けあれば木の芽をのせたらできあがり！

* 春キャベツのツナサラダ



[材料 4 人分]

春キャベツ	2 枚 (80 g)
キュウリ	40 g
ツナ缶	30 g
マヨネーズ	20 g
酢	2 cc
さとう	1 g

[作り方]

- ① キャベツは千切りにし 1.5 cm 程度の長さにして、軽くゆでてしぼっておく。
- ② キュウリは千切りにし塩もみして水気が出たらしぼっておく。
- ③ ①、②の野菜とツナ、調味料を混ぜて味を調えたら出来上がり！

* 新玉ねぎのステーキ



[材料 4 人分]

新玉ねぎ (小)	4 個
削り節	適量
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	適量
油	大さじ 1.5
しょうゆ	少々

[作り方]

- ① 新玉ねぎ 1.5 cm の厚さの輪切りにし、つまようじをさしておく。塩、コショウふり、小麦粉を茶こしに入れ両面に薄くふる。
- ② フライパンに油を中火で熱し、①を並べ入れる。ふたをし弱めの中火で約 3 分間焼き、焼き色がついたら返し、再びふたをして約 3 分間焼く。
- ③ 器に盛りつまようじをはずして削り節をのせてしょうゆをかけたら出来上がり！