



* さつまいもごはん

[材料 4人分]

米	2合
さつまいも	小1本
塩	小さじ1/4
酒	大さじ1
ごま塩	適量

[作り方]

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② さつまいもは皮ごと1cm角に切り水にさらしておく。
- ③ 釜に米、分量に水、②、塩、酒を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、盛り付けしてごま塩を振ったら出来上がり！

* 豚汁

[材料 4人分]

豚肉	50g
にんじん	40g
大根	60g
ごぼう	20g
里芋	60g
しめじ	30g
白菜	50g
ねぎ(お好みで)	10g
味噌	30g
出し汁	

[作り方]

- ① にんじん、大根はイチョウ切りにする。ごぼうは乱切りにする。しめじは石づきを切り取る。白菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①の野菜と肉を入れて煮る。
- ③ 里芋は皮をむき、塩ずりして洗って又メリをとる。煮崩れ防止のため大きめに切る。②に入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら火を止め、味噌を入れて少し煮る。
- ⑤ お好みでねぎを入れる。

* けんちん汁

[材料 4人分]

鶏肉	50g
人参	40g
大根	60g
ごぼう	20g
しめじ	30g
白菜	50g
ねぎ	10g
里芋	60g
だし汁	
しょうゆ	小2
塩	少々
油	適量

[作り方]

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、大根はいちょう切りする。ごぼうは乱切りにする。しめじは石づきを切り取る。
- ③ 白菜はざく切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ④ 里芋は皮をむき、塩ずりして洗って又メリをとる、煮崩れ防止のため大きめに切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉、野菜の順に炒めてだし汁を加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 柔らかくなったらしょうゆ、塩で味をつける。