



★のどぐろごはん



[材料 4人分]

米	250 g
だし昆布	5cm 程度
しょうゆ	大さじ 1/4
酒	大さじ 1/2
のどぐろ開き	1/2 枚
大根	輪切りで1.5cm
みつば	少々

[作り方]

- ①米をといで水をきり、水に30分以上浸しておく。
- ②大根を千切りにする。
- ③だし昆布をはさみで千切りにしておく。
- ④厚手鍋(炊飯器)に米、水、酒、しょうゆ、②③を入れ、最後に「のどぐろの開き」をのせて火にかける。沸騰後15分炊き、10分蒸らす。
- ⑤炊き上がったらのどぐろを取り出し、身をほぐして混ぜ込む。
- ⑥茶碗にもり、さっと茹でたみつばを散らして出来上がり。

★柿なます

[材料 4人分]

かぶ	100 g
きゅうり	60 g
柿	60 g
ゆず	少々
酢	小2
砂糖	小2
塩	少々
ごま	適量

[作り方]

- ① かぶは薄いいちょう切り、きゅうりはスライスし、塩もみして水気を絞る。
- ② 柿はいちょう切りにする。
- ③ お好みでゆずの果汁、ゆずの皮を千切りにする。
- ④ 調味料で①～③を和える。

★七草汁～七草を汁物で～

[材料 4人分]

白玉粉	40 g
人参	20 g
白菜	40 g
せり	5 g
かぶ	40 g
大根	40 g
かまぼこ	20 g
鶏肉	30 g
いりこ	
塩	少々
しょうゆ	少々

[作り方]

- ① 人参・かぶ・大根・かまぼこはいちょう切り、白菜・セリ・鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 白玉粉に水を加え、耳たぶくらいの固さにこね、一口大に丸めて茹でておく。
- ③ 鍋にいりこだしをとり、鶏肉、野菜を加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったらかまぼこ、②を加えて調味料で味を調える。

