メニュー【材料と作り方】

おうちでも
作ってみてね！



カラフル炊き込みごはん



【 材料：４人分 】

- 米・・・・・・・・・・２合
- A
  - 酒・・・・・・・大さじ２
  - 塩・・・・・・・大さじ２
- 乾燥黒大豆・・・・・１０ｇ
- 乾燥大豆・・・・・・１０ｇ
- にんじん・・・・・・１０ｇ
- コーン・・・・・・・２０ｇ
- ごぼう・・・・・・・２０ｇ
- うす揚げ・・・・・・１０ｇ
- B
  - しょうゆ・・・・大さじ１
  - みりん・・・・・小さじ１
  - 酒・・・・・小さじ１／２
- グリンピース・・・・１０ｇ

【 作り方 】

① 乾燥黒大豆・大豆はそれぞれ洗って、水に一晩浸しておく。
※市販の水煮黒大豆や水煮大豆を使う場合は、甘くないものを選ぶ。
② 米は洗って、２合の線まで水を入れ、A の調味料を加えて炊く。
③ 黒大豆と大豆をたっぷりの水で柔らかくなるまで煮る。
④ にんじんは小さめの角切り、ごぼうはささがきにする。
⑤ うす揚げは 0.5 ㎝程度の短冊に切る。
⑥ グリンピースをさっとゆでる。
⑦ 鍋に水と④を入れて加熱する。
⑧ 具が煮えたら、③⑤とコーン、B の調味料を加えて味付けをする。
⑨ 炊きあがったごはんに、⑥⑧を混ぜてできあがり。



牛赤丸のちゃんちゃん焼き

【 材料：４人分 】

- 牛肉こま切れ・・２００ｇ
- 酒（下味用）・・少々
- 炒め油・・・・・少々
- えのきだけ・・・４０ｇ
- ねぎ・・・・・・４０ｇ
- キャベツ・・・・８０ｇ
- にんじん・・・・４０ｇ
- たまねぎ・・・・１２０ｇ
- 一味唐辛子・・・少々（お好みで）



- A
  - みそ・・・・・・大さじ１
  - 酒・・・・・・・小さじ１
  - 砂糖・・・・・・小さじ１
  - みりん・・・・・大さじ１／２



【 作り方 】

① 牛肉は、酒で下味をつける。えのきは、食べやすい大きさに、ねぎは、斜め切り、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切りに切る。Ａは合わせておく。
② 熱したフライパンに炒め油を入れて、牛肉を炒める。火が通ったら、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのき、ねぎの順に炒める。
③ 全体に火が通ったらＡを入れて、さらに炒める。
④ 最後にお好みで一味唐辛子を入れる。

赤かぶ漬け入りパスタサラダ





【 材料：４人分 】

- サラダ用スパゲティ・・６０ｇ
- キャベツ・・・・・・・４０ｇ
- きゅうり・・・・・・・３０ｇ
- 赤かぶ漬け・・・・・・２０ｇ
- コーン・・・・・・・・２０ｇ
- マヨネーズ・・・・大さじ２強
- 塩・こしょう・・・・・・少々

【 作り方 】

① スパゲティは袋の表示通りにゆでる。
② キャベツは３㎜幅のせん切りにし、さっとゆで、水気をしぼる。
③ きゅうりはせん切りにし、塩（分量外）を少々ふってしばらくおく。しんなりしたら、さっと水で洗い、水気をしぼる。
④ 赤かぶ漬けは粗みじん切りにする。
⑤ ①、②、③、④、コーンを混ぜ合わせ、マヨネーズ、塩・こしょうで味付けする。