

梅しらすごはん

(6人分)

| | |
|----------|------|
| ・米 | 450g |
| ・梅干し | 36g |
| ・しらす(★) | 45g |
| サラダオイル | 適量 |
| ・むき枝豆(★) | 45g |

- ① 炊飯器に洗ったお米と梅干しを入れ普通の水加減で炊く。
- ② フライパンにサラダオイル少々を入れて熱し、しらすを炒めてお皿にとっておく。
- ③ 枝豆をザルに入れ熱湯をかけて置いておく。
- ④ ご飯が炊けたらへらでかき混ぜて梅干しの種を取り除き、②のしらすと③の枝豆を入れてさっと混ぜ合わせる。
- ⑤ お茶碗に盛り付ける。

とうふとなめこのみそ汁

(6人分)

| | | |
|-------------|-------|------------|
| ・とうふ(★) | 240g | |
| ・なめこ | 90g | |
| ・わかめ(乾燥) | 3g | ※塩蔵の場合は18g |
| ・みつば | 30g | |
| ・赤みそ(★) | 30g | |
| 白みそ(★) | 30g | |
| ・だし汁 | 870cc | |
| 昆布(★根昆布) | 6g | |
| 削り節(★宗田かつお) | 12g | |

- ① とうふは1cm位の角切にしておく。
- ② みそをだし汁少々で溶いておく。
- ③ お椀にわかめを入れておく。
- ④ なめこは使う直前にさっと水洗いする。
- ⑤ 鍋に残りのだし汁を入れて火にかけ沸騰したら②のみそを入れ、とうふとなめこを入れる。
- ⑥ ひと煮立ちしたら火を止めみつばを散らす。
- ⑦ わかめの入っているお椀に注ぐ。

さけのチーズむしやき

(6人分)

| | |
|--------------|-----------|
| ・生さけ | 360g(6切れ) |
| ┌ 塩 | 少々 |
| └ こしょう | 少々 |
| ・キャベツ | 150g |
| ・玉ねぎ | 120g |
| ・もやし | 120g |
| ・にんじん | 30g |
| ・パセリ | 少々 |
| ・サラダオイル | 適量 |
| ・酒 | 30cc |
| a ┌ しょうゆ | 42cc |
| └ みりん | 42cc |
| └ てんさい糖(★) | 3g |
| ・シュレッドチーズ(★) | 90g |
| ・ブロッコリー | 210g=12房 |
| ・ミニトマト | 12個 |

- ① さけに、塩、こしょうをしておく。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎは薄くスライスし、にんじんは細めの干切りにする。
- ③ パセリをみじん切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダオイルをひいて②の野菜ともやしを広げて入れその上にさけをのせて酒を振りかけ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。 ※さけは中心に重ならないように並べる。
- ⑤ さけの表面が白くなったらaをあわせた調味料をかけ、さらに5分くらい蒸し焼きにしてからシュレッドチーズをのせてその上にパセリを散らし周りの空いているところへブロッコリーを入れ熱をとおす。
- ⑥ フライ返しでさけの下に敷いている野菜ごとお皿に盛りつけてブロッコリーとミニトマトを添える。

ごまバターポテト

(6人分)

| | |
|---------|------|
| ・じゃがいも | 600g |
| ・バター(★) | 18g |
| ・黒いりごま | 18g |
| ・白すりごま | 27g |
| ・しょうゆ | 27cc |
| ・塩 | 少々 |

- ① じゃがいもをひと口大に切り、塩少々を入れてゆでてザルにあける。
- ② 鍋に①をもどし、熱を加えて粉ふきいもを作る。
- ③ ②にバターを入れ鍋をゆすりからませて、しょうゆ、塩少々、黒いりごま、白すりごまをまぶす。
- ④ 器に盛り付ける。

秋色のパフェ

(6人分)

| | |
|-------|-------|
| ・柿 | 300g |
| ・プルーン | 180g |
| ・ぶどう | 120g |
| 〔 砂糖 | 18g |
| 〔 水 | 120cc |

・アイスクリーム(★) 6個 北海道産牛乳が原料となっております。

- ① 砂糖、水を鍋に入れ火にかけて溶かし、シロップを作り冷やしておく。
- ② 柿、プルーンをひと口大に切り、ぶどうは房から外し、器に入れて①のシロップを注ぎアイスクリームをのせる。