

イロドリ
彩わかめご飯

(6人分)

・米	480g
・酒	6cc
・水	
・冷凍ホールコーン(★)	180g
・冷凍むき枝豆(★)	90g
・炊き込みわかめ(★)	9.6g
・白いりごま	12g

- ① 炊飯器に洗ったお米と酒を入れ分量の水を入れた後にホールコーンを上に入れ炊飯する。
- ② 枝豆をザルに入れ熱湯をかけて置いておく。
- ③ ご飯が炊きあがったら、枝豆、炊き込みわかめ、白ごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④ お茶碗に盛り付ける。

とうふとこまつなのみそ汁

(6人分)

・とうふ(★)	180g
・油揚げ(★)	30g
・小松菜	60g
・白みそ(★)	30g
・赤みそ(★)	24g
・だし汁	
むろあじ(★)	12g
根昆布(★)	6g
水	900cc

- ① 油揚げは油ぬきをし千切りにする。
- ② とうふは1cm位の角切にしておく。
- ③ 小松菜は、1.5cmの長さに切る。
- ④ だし汁にとうふ、油揚げを入れ火が通ったら小松菜を入れさっと煮たてたらみそを入れ味を調える。
- ⑤ お椀に注ぐ。

さけのつゆ照り焼き(バター風味)

(6人分)

・生さけ	360g (6切れ)
・小麦粉	適量
・まいたけ	240g
・エリンギ	120g
・パセリ	6g
・かぼちゃ	240g
・サラダ油	36g
・バター(★)	30g
・本つゆ	
しょうゆ	27cc
きび砂糖(★)	13.2g
みりん風調味料	4.8cc
だし汁	54cc

- ① さけに小麦粉をまぶす。
- ② まいたけは小房にわけ、エリンギは4cmの長さに切りたてにさいて、パセリはみじん切りにする。
- ③ かぼちゃは乱切りにして塩ゆでにしておく。
- ④ フライパンにサラダオイルをひき熱してさけの両面とまいたけ、エリンギを中火でこんがり焼きバターと本つゆを加えからめる。
- ⑤ お皿にさけ、きのこ、かぼちゃを盛りつけ、さけにみじん切りしたパセリを振りかける。

季節のデザート

(6人分)

- ・柿 180g
- ・りんご 180g
- ・ヨーグルト(★) 150g
- ・アイスクリーム(★) 6個  北海道産牛乳が原料 

- ① りんごは芯を取り除き小さな角切りにする。
柿もりんごに合わせた小さな角切りにする。
- ② ヨーグルトに①をあえてアイスクリームに添える。