

12月 料理講座 レシピ

なめごはん

材料(4人分)

米・・・2合 なめこ・・・2パック だし汁・・・2カップ
塩・・・小さじ1/2 醤油、みりん・・・大さじ1 刻みのり・・・適量

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げておく。
- ② なめこは小さめのザルに入れて流水で洗い、水気をよくきる。
- ③ 炊飯器に米を入れ、塩、醤油、みりんを加えだし汁を2合の目盛りまで注ぎ、ざっと混ぜて米の上になめこをのせ、普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜて器に盛り、刻みのりをのせる。

サツマイモのげんごっ揚げ

材料(4人分)

サツマイモ・・・2本 鶏ひき肉・・・300g A(かたくり粉、醤油・大さじ2
卵・2個 しょうが・2片分) 揚げ油・・・適量

作り方

- ① サツマイモは皮つきのまま2cm角に切り、水で洗って表面のでんぷんを洗い流す。
- ② しょうがはすりおろしておく。
- ③ ひき肉とAをよく混ぜたところにサツマイモを入れてまぜる。
- ④ フライパンに揚げ油を入れ熱し、②をスプーンですくって入れ、こんがり揚げる。

ほうれん草とにんじんのごま酢風味

材料(4人分)

ほうれん草・・・1束 にんじん・・・50g A(すり白ごま・大さじ2
酢、みりん、醤油・小さじ2)

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、ほうれん草をサッとゆで、冷水にとって水けを絞り、3cm長さに切り、にんじんは3cm長さのせん切りにし、サッとゆでる。
- ② ボウルにAの材料を混ぜ合わせ①を加えてあえる。