

5月料理講座レシポ

たけのごはん

材料（4人分）

米・・・2合 ゆでたけのこ・・・150g A(酒・大さじ1
醤油・大さじ1/2) 酒・・・大さじ1 醤油・・・大さじ1/2
塩・・・小さじ1/2 だし汁・・・2カップ 木の芽・・・適量

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げて水気をきる。
- ② ゆでたけのこは小さめのいちょう切りにし、Aをまぶして15分ほどおき、ボウルで受けたザルに上げてたけのこと汁に分ける。
- ③ 炊飯器に①の米、②の汁、酒、醤油を入れ、2合の目盛りまでだし汁を加え、15分ほどおき、たけのこをのせて普通に炊く。
- ④ さっくりと混ぜ、器に盛り、木の芽をあしらう。

豚ひき肉のひじき入りつくね焼き

材料（4人分）

豚ひき肉赤身・・・200g ひじき・・・乾10g さやいんげん・・・40g
酒・・・小さじ2 サラダ油・・・小さじ2 A(だし汁・大さじ4
醤油・大さじ1 酒・小さじ2 みりん・小さじ1) 練りがらし・・・少量

作り方

- ① ひじきはさっと洗い、水につけてもどし、さやいんげんは小口切りにする。
- ② ひき肉に水けをきったひじき、さやいんげん、酒を加えてよく混ぜ、12等分し、小判形に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し②を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、Aを加えて味をからめるように煮る。
- ④ ③を盛り、練りがらしを添える。

玉ねぎとブロッコリーの酢の物

材料（4人分）

玉ねぎ・・・1個 ブロッコリー・・・200g A(酢・大さじ4
砂糖・小さじ2 塩・少々 しょうが汁・小さじ1)

作り方

- ① 玉ねぎは1cm幅のくし形に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 沸騰湯で玉ねぎとブロッコリーをゆで、ザルに上げてさます。
- ③ Aを混ぜ、②をあえる。