

# ○夏野菜ずし

## 材料（4人分）

	白米	2合
A	米酢	70cc
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	生姜	10g
	みょうが	3個
B	米酢	70cc
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	きゅうり	1/2本
	枝豆	100g
	卵	2個
	サラダ油	適宜

## 作り方

- ①米は洗って30分浸して、硬めに炊く。
- ②生姜はみじん切りにして、Aの材料を合わせてすし酢を作っておく。
- ③みょうがは縦半分にし、熱湯でさっと茹でて、湯をきいて、Bの甘酢につけ込んでおく。
- ④きゅうりは5mmのさいの目に切り、枝豆は茹でて、さやから出す。
- ⑤卵は炒り卵にする。
- ⑥つけ込んでいた③のみょうがを縦半分に切り、さらに端から5mm幅に切る。
- ⑦ボールに炊き上がったご飯をあげ、

Aのすし酢を全体にふり、混ぜ合わせてすし飯を作る。

- ⑧⑦のすし飯にみょうが、きゅうり、炒り卵、枝豆を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。



# ○簡単おこわ

## 材料（4人分）

	米	2合
	おもち	50g
	鮭フレーク	適量
	しめじ	1パック
	油揚げ	1枚
A	酒	大さじ1
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	生姜(すりおろし)	1片
	塩	小さじ1/2
	だし汁	適宜
	やっこ葱	適量

## 作り方

- ①しめじは石づきを取り手でほぐし、油揚げは食べやすい大きさの細切りにする。
- ②研いだ米、しめじ、油揚げ、Aを炊飯器に入れ、2合分の水加減になるようにだし汁を入れ、4等分に切ったもちをのせて炊く。
- ③炊き上がった②に鮭フレークと小口切りの葱を加え、しゃもじでよく混ぜる。

※きのこは好みのものを使用

# ○ひじきと大豆の混ぜごはん

## 材料（4人分）

米	2合
乾ひじき	10g
かちりじゃこ	10g
ゆで大豆	80g
生姜	10g
小松菜	50g
人参	30g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
醤油	小さじ2

## 作り方

- ①米は硬めに炊く。
- ②ひじきは、たっぷりの水につけて戻し、水気をきる。
- ③生姜はみじん切りにする。
- ④人参は7mm角に切って茹でる。
- ⑤小松菜は茹でて1cmの長さに切る。
- ⑥サラダ油を熱し、生姜を炒め、香りが出てきたらひじき・茹で大豆の順で炒め、かちり・人参を加えて炒める。小松菜も加えて塩・醤油で調味する。
- ⑦炊き上がったごはん⑥を混ぜる。

# ○生姜ごはん

## 材料（4人分）

米	2カップ
生姜	40g
こぶ茶	小さじ1 1/2
ごま	少々

## 作り方

- ①炊飯器で普通にごはんを炊く。
- ②生姜はみじん切りにし水に短時間漬けておく。
- ③炊き上がったごはん②にこぶ茶、水気を絞った生姜、ごまを混ぜ合わせる。

# ○ごぼう飯

## 材料（4人分）

ごぼう	100g
油揚げ	2枚
米	2合
水	2合分
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2

## 作り方

- ①ごぼうは汚れを洗い流し、皮はむかず1cm厚さのいちょう切りにする。（アクは抜かない）
- ②油揚げは1cm角に切る。
- ③炊飯器にすべての材料を入れ、2合分の水を入れて炊く。



## ○鮭の混ぜご飯

### 材料（4人分）

ご飯	600g
甘塩鮭	小2切れ
卵	大1/2個
A	
砂糖	小さじ1
塩	少々
油	小さじ1
いりごま	小さじ1 1/3
かいわれ大根	20g

### 作り方

- ①甘塩鮭は焼いて骨、皮をとり、細かくほぐす。
- ②卵はAを加えて炒り卵を作る。
- ③かいわれ大根は、半分に切り、さっと茹でる。
- ④熱いご飯に①～③、ごまを加えてさっくりと混ぜる。

## ○きんぴら混ぜご飯

### 材料（4人分）

白米	280g
ごぼう	100g
人参	40g
かいわれ菜	1/2束
削り節	8g
ごま油	大さじ1
醤油	小さじ1 1/2
塩	小さじ1/3

### 作り方

- ①米は洗って30分浸して、若干硬めに炊く。
- ②ごぼうと人参は3～4cmの大きさがきにし、サッと茹でておく。かいわれ菜は1～2cmに切る。削り節は弱火でから煎りし、パリッとしたら、手でもんで粉状にする。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ごぼう・人参を炒め合わせたら調味料を入れて味をととのえる。
- ④炊きたてのご飯に、きんぴらを入れて混ぜ合わせる。削り節を切るようにさっくりと混ぜ、かいわれ菜を加えて混ぜたら、そのまま1～2分おいて全体に味をなじませる。

