

里芋ご飯

●材料（米3合分）

里芋	300 g	
しらす干し	30 g	
米	3合	
A	塩	小さじ1/2
	薄口しょうゆ	大さじ1
	きざみ昆布	適量
	酒	大さじ2
	ねぎ（小口切り）	適量

● 作り方

- ① 里芋の皮をむき、食べやすい大きさに切り、塩もみして、水でよく洗い、水気を切っておく。
- ② 米をとぎ、炊飯釜に入れ、普通に米を炊くときの分量の水を入れる。
- ③ ②にしらす干しとAを入れ、よく混ぜ、里芋を上のにのせ、炊く。
- ④ 炊きあがったら、茶碗に盛り、ねぎを散らす。

※ 米にもち米を混ぜてもおいしくなります。

豆腐チャンプル

●材料（4人分）

豚うす切り肉	120 g	
木綿豆腐	200 g	
キャベツ	100 g	
もやし	1/3袋	
ニラ	40 g	
卵	2個	
にんにく	1片	
生姜	1片	
B	しょうゆ	大さじ2/3
	オイスターソース	大さじ1/2
	塩、こしょう	少々
	砂糖	小さじ1/3
	ごま油	大さじ1

● 作り方

- ① 豆腐は水切りして、大きめに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツはざく切り、ニラは3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんにく、生姜を入れ香りが出たら、豚肉を炒める。
- ④ キャベツともやしを入れ炒める。
- ⑤ フライパンの端に具を寄せ、空いた部分に卵を入れ、軽く炒める。
- ⑥ 豆腐を⑤に入れる。Bを入れ、全体を混ぜる。
- ⑦ ニラを入れさっと炒め、器に盛る。

大根サラダ

●材料（4人分）

大根	1/4本	
けずり節	1パック	
C	しょうゆ	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	きざみのり	ひとつかみ

● 作り方

- ① 大根をせん切りして水にさらす。
- ② 水気を切った大根を皿に盛り、けずり節をかける。
- ③ Cを混ぜ合わせて、ドレッシングを作り、けずり節の上からまんべんなくまわしかけ、よくかき混ぜる。
- ④ 上にきざみのりを散らす。

豆乳くずもち

●材料

C	豆乳	300 c c
	砂糖	40 g
	片栗粉	30 g
	きな粉	適量
	黒みつ	適量

● 作り方

- ① 鍋に砂糖と片栗粉を入れ、豆乳を入れよく溶かす。
- ② 鍋を火にかけ、粘りが出るまでよく練る。
- ③ 容器に入れ、余熱をとる。
- ④ スプーンですくい、きな粉、黒みつをまぶす。