

おやこでクッキング!

材料 4人分

【主食】おけじゃ飯

米	2合
黒豆	40g
塩	小さじ1/5
番茶	適宜

1. 米に加える水分として、番茶を沸かす。
2. 黒豆は洗って水分を切り、フライパンで炒っておく。
3. 洗った米に①②を炒れ、塩を加えて普通に炊き上げる。

【主菜】【主菜】まいたけのホイル焼き

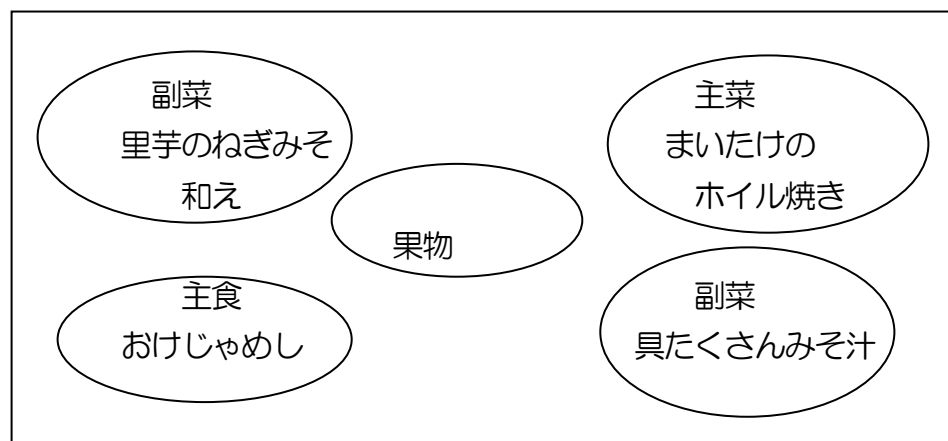
鮭	50g×4切れ
酒	大さじ1/2
まいたけ	50g
玉ねぎ	60g
いんげん	10g
にんじん	20g
みそ	大さじ1/2
A マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ① 鮭は水気をキッチンペーパーでふきとり、酒をかけておく。
- ② まいたけは石づきをとり、適宜ほぐし、玉ねぎは長さをそろえて薄切りにする。
- ③ いんげんは茹でて3cm長さの斜め切り、にんじんは千切りにする。
- ④ アルミホイルの中央に②の玉ねぎと魚を順にのせ、残りの②のまいたけと③の具を重ねる。上にAをのせ軽く包む。
- ⑤ フライパンで蒸し焼きにする。

*トースター等で焼いても良い。

バランスのよい朝ごはんを食べよう



1食分 379k cal 塩分2.2g

【副菜】 里芋のねぎみそ和え

里いも	320g	
葉ねぎ	40g	
A	みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1弱

- ① 里芋は下茹でして、一口大に切っておく。
- ② 葉ねぎは刻み、すり鉢に入れてねばるくらいする。
- ③ みそと砂糖を加えてすり、切った里芋を入れて和える。

*里芋をだしなどで下味をつけてもよい。

【副菜】 貝だくさんみそ汁

だいこん	80g
にんじん	40g
生しいたけ	20g
豆腐	40g
みそ	大さじ1弱
いりこ・昆布	12g・6g
水	520ml

1. だいこん、にんじんは皮をむいて、短冊切りにする。生しいたけは薄切りにする。青菜は3cm長さに切る。豆腐は1cm角に切る。
2. 鍋に水と頭とはらわたを除いたいりこ昆布をいれて浸しておく。だいこん、にんじんを入れ柔らかくなったなら、生しいたけと豆腐を入れる。
3. 青菜が柔らかくなったなら、みそをいれる。火が通ったら、みそをいれて出来上がり。

*みその入れ方：少し残していれ、味が不足なら残りをたす。

*だしは、2種類の天然だしでとると味の相乗効果でよりおいしいだしがとれる。

