

12・1月の誕生会レシピの紹介！

★混ぜ込み稲荷、ひじきのゴマ風味サラダ 鮭と野菜の五目汁、みかん

◎今回は【 **混ぜ込み稲荷** 】のレシピを紹介します。

油揚げといろいろな具材を刻んで煮てから、すし飯に混ぜて作ります。

今回ご紹介したすし酢は酢飯だけでなく、酢の物やサラダにも使うことができます。

ご家庭での感想お待ちしております。



【 混ぜ込み稲荷 】

《 材料 》

- | | | |
|----------------|-----------|-------------|
| ・米 2合(普通に炊きます) | ・油揚げ 2枚 | |
| A { | ・酢 40ml | ・生シイタケ 1個 |
| | ・砂糖 大さじ2 | ・たけのこ水煮 30g |
| | ・塩 小さじ1.5 | ・人参 1/4本 |
| | | ・かんぴょう 5g |
| ・刻みのり 適宜 | ・竹輪 1本 | |
| ・絹さや 適宜 | B { | ・砂糖 大さじ1 |
| | | ・みりん 大さじ1/2 |
| | | ・醤油 大さじ1 |
| | | ・塩 少々 |

《 作り方 》

- ①Aの材料を混ぜすし酢を作ります。
- ②シイタケ、たけのこ、人参、竹輪を干切りにします。
- ③かんぴょうは戻してから角切りにします。
- ④油揚げは油抜きをしてから横に3等分にして細切りにします。
- ⑤②～④までの具材をBの調味料で煮ます。
- ⑥炊いたご飯にすし酢を混ぜ、更に汁気を切った具材を加えてべたべたしないようにさっと混ぜます。
- ⑦器によつて、刻みのりと、絹さやがあれば茹でて細切りにしてご飯の上に飾り出来上がりです。

すし酢は電子レンジで少し加熱すると、砂糖が溶けやすくなります。すし酢の配合は【酢4：砂糖3：塩1】の比率が目安です。



2月3日は節分ですね。【 さつまいもと大豆の甘辛煮 】を紹介します。噛み噛みメニューなので、よく噛んで食べるようにしてください。

《 材料 》

- | | |
|-----------|-----------|
| さつまいも 中1本 | 水煮大豆 200g |
| 片栗粉 適宜 | 揚げ油 適宜 |

- ①さつまいもはマッチ棒くらいの大きさに切ってさっと水にさらし水気を切っておく。大豆は軽く片栗粉をまぶします。

- ②170℃の油で揚げてからフライパンで煮詰めたたれを絡めます。

《 たれ 》

- | |
|----------|
| 砂糖 大さじ2 |
| 醤油 小さじ1 |
| みりん 小さじ2 |
| 水 大さじ1 |
| 塩 少々 |

