

# えだまめ 枝豆ごはん

ざいりょう (にんぶん) 材料 (4人分)	
こめ 米	2合 (280g)
みず 水	2カップ強 (420ml)
うめぼ 梅干し	2個
ちりめん	20g
えだまめ 枝豆	2/3わ (さやつき約130g)
しお 塩	小さじ1



## つく かた 作り方

- ① 米を洗い、分量の水につける。
- ② 梅干しとちりめんを入れ、軽く混ぜて炊く。
- ③ 枝豆のさやを枝から切り、洗う。塩をふってもみ、7~8分ゆでる。  
ゆであがったら、さやから豆を出しておく。
- ④ 炊きあがったら、梅干しの種を取り、枝豆を加えて混ぜる。

# しる みそ汁

## ざいりょう (にんぷん) 材料 (4人分)

あぶら 油あげ	まい 1枚
なす	ほん 1本
たまねぎ	こ 1 / 2個
にんじん	ほん 1 / 4本
ねぎ	ほん 3本
わかめ	2g
みそ	おお 大さじ4
にぼ 煮干し	20g
みず 水	4カップ

## にぼ 煮干しでだしをとろう！！

- ① なべに水を入れ、煮干しを入れてつけておく。(煮干しの頭とはらわたを取り、2つに割っておくとよい)。
- ② 弱火でじっくりだしを出す。
- ③ ふっとうしたら、火を止め、煮干しを取り出す。

※ だしをとったあとの煮干しも使おう！ (参考ページ)

## つく かた 作り方

- ① 煮干しでだしをとる。

ふっとうしたお湯の中に、油あげ

- ② 材料を切る。

を入れ、油ぬきをしましょう

あぶら  
油あげ・・・油ぬきをして、たんざく切り  
なす・・・いちよう切り  
たまねぎ・にんじん・・・せん切り  
ねぎ・・・こぐちぎ  
小口切り

- ③ だし汁に、にんじん・油あげを入れて煮る。  
たまねぎ・なすを入れて煮る。

- ④ みそを溶いて入れ、味を調える。

- ⑤ 仕上げにわかめ・ねぎを入れる。



# とうふ たまごと豆腐のいためもの

## ざいりょう (にんぷん) 材料 (4人分)

たまご	こ	2個
あぶら	こ	小さじ2
油		
とうふ		200g
豆腐		
トマト	こ	1個
ねぎ	ほん	3本
あぶら	こ	小さじ1
油		
ちゅうか	もと	こ
中華スープの素	こ	小さじ1・1/3
カレー粉	こ	小さじ1
しお	こ	小さじ1/3
塩		
ウスターソース	こ	小さじ1



## つく かた 作り方

- ① ペーパータオルの上に豆腐を手でちぎってのせ、水切りをする。
- ② トマト・・・大きめの角切り  
ねぎ・・・1～2cmに切る
- ③ フライパンに油（小さじ2）を入れて熱し、溶きほぐしたたまごを流し入れる。  
半熟くらいに固まったところで皿に取り出す。
- ④ フライパンに油（小さじ1）を入れて熱し、豆腐を炒める。（水分を飛ばすように。）  
調味料を入れて味をつけ、トマト・③のたまご、ねぎを加える。

# きゅうりの中華づけ

ざいりょう (にんぶん) 材料 (4人分)	
きゅうり	ほん 2本
酢	おお 大さじ3
しょうゆ	おお 大さじ2
さとう	おお 大さじ1
ごま油	おお 大さじ1
七味唐辛子	しょうしょう 少々

## つく かた 作り方

- ① きゅうり・・・じゃばら切りをして1～2cmのわ切り
- ② 酢・しょうゆ・さとう・ごま油・七味唐辛子を混ぜ合わせる。
- ③ ビニル袋にきゅうりと②の調味料を入れて漬けておく。



# フルーツ白玉

ざいりょう (にんぶん) 材料 (4人分)	
しらたまこ 白玉粉	100g
みず 水	1/2カップ弱
フルーツミックス缶 (110g)	2缶



## つく かた 作り方

- ① 白玉粉に分量の水を加え、こねる。(水は少し残しておいて、かたさを調節できるようにしましょう。)
- ② ①を小さく丸めてゆでる。(丸めたときは真ん中を少しへこませましょう。) ゆで時間は、浮き上がってきってから、1～2分。ゆであがったら、水にとり、冷ます。
- ③ フルーツミックス缶と白玉だんごを混ぜ合わせる。

耳たぶくらいのかたさとよく言いますね。

さん  
参

こう  
考

に ぼ つか  
~煮干しを使って~

## いいこみそ

~子どもたちに伝えたい仁保の味料理集(平成16年発行)より~

### ざいりょう 材料

いりこ  
みそ  
しょうゆ  
さとう

### つく かた 作り方

- ① いりこはフライパンで煎り、すり鉢ですって粉にし  
ておく。
- ② ①とみそ、しょうゆ、さとうを混ぜる。

※ ごはんにつけたり、野菜につけたりして食べます。  
おにぎりの具にしてもよいですね。



## に ぼ 煮干しのバターいため

### ざいりょう 材料

に ぼ 煮干し	40 g
ほそぎ 細切りアーモンド	30 g
バター	25 g
(またはオリーブオイル)	
さとう	おお 大さじ1

### つく かた 作り方

- ① フライパンを熱し、バターを入れる。
- ② 煮干しとアーモンドを入れ、カリカリになるまでゆっくり炒める。
- ③ さとうを加えて、全体にからめる。