

ひじきごはん

ざいりょう (にんぶん) 材料 (4人分)	
こめ 米	2合 (280g)
みず 水	2カップ弱 (350ml)
ひじき	15g
あぶらづ まぐろ油漬け	1缶 (80g)
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
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 ひじきをみずにつけ戻す。
- ② こめを洗い、ぶんりょうのみにずにつける。
- ③ ひじきをあらう。
- ④ ひじき・あぶらづ・まぐろ油漬け・ちょうみりょうを入れて軽くかき混ぜて炊く。
- ⑤ えだまめのさやをえだきから切り、あらう。しおをふつてもみ、7~8分ゆでる。
ゆであがったら、さやからまめだを出しておく。
- ⑥ た炊きあがったら、えだまめくわを加えて混ぜる。

味噌汁

材料 (4人分)

油あげ	1枚
なす	1本
にんじん	1/4本
えのきだけ	1袋
ねぎ	3本
みそ	おお 大さじ4
煮干し	20g
水	4カップ
	(800ml)

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)

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

油あげ・・・油ぬきをして、たんざく切り

なす・・・いちよう切り

にんじん・・・せん切り

えのきだけ・・・石づきをとって2～3等分に切る。

ねぎ・・・小口切り

- ③ だし汁に、にんじん・油あげを入れて煮る。

なす・えのきだけを入れて煮る。

- ④ みそを溶いて入れ、味を調える。

- ⑤ 仕上げにねぎを入れる。



す 楽ごもりたまご

ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

たまご	4個
ベーコン	30g
キャベツ	1/6玉
ピーマン	2個
トマト	1個
カレー粉	小さじ1/2
食塩	小さじ1/3
こしょう	少々



つく かた 作り方

- ① ベーコン・・・たんざく切り
キャベツ・ピーマン・・・せん切り
トマト・・・角切り
- ② フライパンを熱し、ベーコンを炒める。ピーマン・キャベツの順に加えて炒める。カレー粉・塩・こしょうを入れる。
皿に取り出しておく。
- ③ アルミカップ (2枚重ね) に②・トマトを入れる。(真ん中を少しくぼませておく。) その上にたまごを割り入れる。
- ④ フライパンに水を入れ (カップ1)、③を入れる。
たまごの黄身をはしでつぶす。
- ⑤ ふたをして、蒸し焼きにする。(沸騰するまでは強火。その後は中火にして6分加熱する。)

※その他の加熱方法

○オーブンで焼く。

○電子レンジを使う。(500w、2個で約3分)

☆アルミカップではなく、陶器に入れる。

☆黄身の表面に、つまようじで2～3カ所穴を開けておく。

はいはい漬け

材料 (4人分)

ちりめん	8 g
切り干しだいこん	20 g
きゅうり	1本
食塩	小さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/3
さとう	大さじ1
七味唐辛子	少々
すりごま	大さじ1

作り方

- ① 切り干しだいこんを水で戻す。
- ② きゅうり・・・わ切りにして塩をふる。
- ③ 切り干しだいこんを洗い、5 cm くらいに切り、ゆでて冷ます。
- ④ 酢・しょうゆ・さとう・七味唐辛子を混ぜ合わせる。
- ⑤ きゅうり・切り干しだいこん(水気を絞る)・ちりめんと④を混ぜ合わせ、すりごまをふる。

カラフルフルーツ白玉

材料 (4人分)

白玉粉	100 g
野菜ジュース	1/2カップ弱
フルーツ缶 (110 g)	2缶



みみ
耳たぶくらいのかたさと
よく言いますね。

作り方

- ① 白玉粉に分量の野菜ジュースを加え、こねる。(ジュース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 フルーツ缶と白玉だんごを混ぜ合わせる。

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。