



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 炊き込みごはん
2. かきたま汁
3. ワカメとしめじの煮浸し
4. 酢のもの

## 1. 炊き込みごはん

### 材料 (5人分)

米	3C
まいたけ	1P
干しシイタケ	3枚
鶏肉	150g
油揚げ	1/2枚
ごぼう	50g
酒	大さじ4
醤油	大さじ2
塩	小さじ1/2

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 干しシイタケは水につけて戻す。
- ③ 鶏肉は5mm角に切る。油揚げも5mm角に切る。
- ④ ごぼうは皮を包丁の背でこそげ、細かくさがきにし、水に放してあくをぬいておく。
- ⑤ まいたけは手で細かくしておく。
- ⑥ ②③④⑤を酒大さじ4、醤油大さじ2、塩小さじ1/2につけておく。
- ⑦ 米を同量の水と⑥を炊飯器に入れて炊く。

## 2. かきたま汁

### 材料 (5人分)

たまご	2個
ちくわ	1本 (太いもの)
小ねぎ	2~3本
だし	4C
塩	軽く小さじ1

### 作り方

- ① だし4Cに塩小さじ1弱を入れて、できるだけ薄く切ったちくわを入れて煮る。
- ② 汁が煮立ってきたら、たまご2個を溶いて、菜箸に伝わらせながら回し入れる。
- ③ 小口切りの小ネギを散らす。

## 3. ワカメとしめじの煮浸し

### 材料 (5人分)

塩蔵ワカメ	40g
しめじ	1P (100g)
だし	1と1/2C
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

### 作り方

- ① 塩蔵ワカメは水に放して塩抜きして戻し、一口大に切る。
- ② しめじは石づきをとってほぐす。
- ③ だしに調味料入れて、ワカメ、しめじを入れてさっと煮て冷ます。

## 4. 酢のもの

### 材 料 (5 人 分)

きゅうり 2本  
青シソ 10枚  
黄菊 1P  
ちりめんじゃこ 50g

### 三倍酢

酢 大さじ1  
醤油 大さじ1  
みりん 大さじ1  
だし 大さじ3

### 作 り 方

- ① きゅうりは板刷りし、小口に切る。
- ② 青シソはせんりに切り、水にさっと放してアクを取っておく。
- ③ 黄菊は花びらをとって真中はガクがついたままのものは捨てる。酢少々を入れた熱湯でさっと茹で、ザルにとって冷ます。
- ④ きゅうり、青シソ、黄菊、ちりめんじゃこを三倍酢で和える。

### 参考 だしの取り方

昆布 15g  
削り節 15g  
水 6C

- ① 鍋に分量の水を入れ、昆布を入れて10分ほど置く。
- ② 中火にかけて沸騰寸前を見極めて火を止め、昆布を引き上げる。
- ③ 再び火をかけ、ふつふつと沸いたら、削り節を一度に入れる。
- ④ 一に立ちしたら、火を止めて漉す。