

## 今月のレシピ



Image です。レシピのの出来上がりとは異なり

1. 五目炊き込みご飯
2. 海老と胡瓜の酢味噌
3. 大根とがんもどきの煮物
4. 即席漬

## 1. 五目炊き込みご飯

## 材料分量

米	2.5C
水 <small>又は昆布のつけ汁</small>	550cc
酒・醤油	各大さじ1と2/3
塩	小さじ1/3
鶏むね肉	100g
油揚げ	1枚(30g)
人参	50g
ごぼう	50g
干し椎茸	3枚
醤油	小さじ2と1/2
みりん	小さじ2と1/2
だし	大さじ5
木の芽・絹さやの塩茹で等	

## 作り方

- ① 米は炊く30分以上前にといで筈にあげる。  
鶏肉は薄いそぎ切り、油揚げは熱湯を通して縦半分にし5mm幅の細切り、人参は薄い短冊切り、干し椎茸は戻して細切り、ごぼうはせん切りにし水にさらして灰汁を抜く。
- ② 具を鍋に入れ醤油・みりん・だしを加えて、煮汁が殆どなくなるまで煮る。
- ③ 米は調味料を含めて水加減し、火にかけ沸騰してきたら具をのせ炊き上げて蒸らし、全体をよく混ぜる。

## 2. 海老と胡瓜の酢味噌

## 材料分量

海老	10本
胡瓜	2本(250g)
塩	小さじ1強
味噌	大さじ3
酢	大さじ2
A 砂糖	大さじ2
練り辛子	小さじ2/3
水	大さじ1

## 作り方

- ① 海老は殻をむき、背から包丁を入れ開いて背わたを取る。酒を少々振りレンジで1分半位加熱し冷ます。
- ② 胡瓜は小口切りにし、塩を振りしばらく置き水分を絞る。
- ③ Aを合わせてよく混ぜる。
- ④ 器に盛って酢味噌をかける。

## 3. 大根とがんもどきの煮物

## 材料分量

大根	500g
がんもどき	180g
だし	2C
砂糖	大さじ2～2と1/3
醤油	大さじ2
菜の花の塩茹でや絹さや等	

## 作り方

- ① 大根は2cm厚さに切り皮をむく。
- ② がんもどきは熱湯をかけ油を抜く。  
だしに大根を入れて5分煮て調味料を入れ、落とし蓋をして中火で10分、火を弱めて煮含め、柔らかくなったらがんもどきを加えて、味が染みたら火を止める。

## 4. 即席漬

## 材料分量

キャベツ	150g
かぶ	80g
人参	30g
生姜	10g
蒸し昆布	少々
塩	小さじ1

## 作り方

- ① キャベツは4cm長さの短冊切り、かぶは縦半分の薄切りにし茎も3cm長さに切る。人参は3cm長さのせん切り、生姜もせん切りにする。
- ② ボウルに材料と蒸し昆布・塩を入れて混ぜ、しばらく置いて揉むようにしてしんなりさせる。