

| 献立名 | 材 料 名 | 1人分 | 材 料 の 下 準 備 | 作 り 方 |
|----------|---------|----------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栗 ご 飯 | うるち米 | 55g | 米は合わせて洗い、約30分間おく | 1) 米の水を切り15分ほどおき、栗と昆布を合 わせて塩と酒を計って入れ炊飯する。 |
| | もち米 | 20g | | |
| | 栗 | 30g | 栗は焼栗を大きさをみて2〜4つに割る | 2) むらしが終わったら昆布を除き、容器によ そっていただく。 |
| | 昆布 | 1cm | | |
| | 塩/酒 | | 2 カップの米に塩小さじ1/2 酒・大匙1で | |
| トーフの八杯汁 | 水 | 110cc | 水に塩を入れて準備する | 1) 鍋にだし汁と大根を入れ火にかけ、煮だつ たらトーフを拍子木(八杯)に切り入れる。 2) 生姜と塩・醤油で味を決め、煮だせたと ころで溶いた澱粉でとろみをつけます。 |
| | トーフ | 50g | トーフは八杯に切る | |
| | 大根 | 20g | 細い千切りにする。 | |
| | 生生姜 | 2g | すりおろす | |
| | 花かつお | 2.5g | 昆布と花かつおでだし汁を取る。 | |
| | 昆布 | 少々 | (ふる吹き大根の分も一緒にとっておこう) | |
| | 塩/醤油 | 1/2g | | |
| | 澱粉 | 2g | 澱粉は水に溶いておく。 | |
| | 大根 | 200g | 3cm 暑さに切り皮を厚く剥き面取りをする。 | |
| | 昆布/花かつお | 5cm/2.5g | | |
| ふるふる大根 | 赤みそ | 200g | 味噌〜卵黄を鍋に入れて弱火でゆっくり | 1) 大根はお米のとぎ汁で30分ほど茹でる。 2) ザルに取り出し大根はだし汁たっぷり やわらかくなるまで、煮ます。 3) 器に大根を1個づつ盛り練り味噌を天 りして、ゆずをすりおろしてかける。 |
| | 砂糖 | 100g | ねり味噌にしあげる。(カップ1杯分になる) | |
| | 酒 | Cap2/3 | | |
| | 卵黄 | 1個 | | |
| | かぼちゃ | 100g | 種を取り、皮をむき2cm角に切っておく。 | |
| かぼちゃのサラダ | 卵/チーズ | 25/10g | かたゆでにして輪切/チーズは5mm角に切る | 1) かぼちゃは塩少々いれて煮崩れないよう に茹でて、つぶし、さます。 2) 卵・チーズ・リンゴ・きゅうりをかぼちゃ と一緒にまぜてマヨネーズと塩・胡椒で味 をつけます。 3) 枝豆を散らしていただきます。 |
| | リンゴ | 10g | リンゴは7〜8mmの角切り(皮付き) | |
| | キュウリ | 10g | きゅうりはリンゴの大きさと同じ大きさに | |
| | 冷凍枝豆 | 10g | 枝豆はさっと湯通しして、さやから出し、薄 皮もむいておく。 | |
| | マヨネーズ | 10g | | |
| | 塩・胡椒 | 少々 | | |
| | | | | |