

たっぷりお豆のもっちりおこわ稲荷



材料（4人分）

調理時間 70分
もち米… … 1合
米… … 1合
グリンピース… … 80g
空豆… … 80g
タケノコ… … 80g
桜でんぶ… … 適量
油揚げ… … 4枚

だし汁… … 400cc
みりん… … 60cc
酒… … 大さじ1
醤油… … 大さじ4
＜油揚げ＞
aだし汁… … 200cc
a醤油… … 大さじ4
aみりん… … 大さじ2
a砂糖… … 大さじ1
a酒… … 大さじ1

作り方

<下準備>

もち米、米は合わせて軽く洗い、30分水に浸し、ザルに上げ、水気を切る。油揚げはお湯をかけて油抜きする。

<作り方>

- 炊飯器に米、グリンピース、空豆、タケノコ、だし汁、みりん、酒、醤油を入れ炊飯する。
- 鍋に油揚げとaの調味料を入れて火にかけ、落とし蓋をして約5～6分煮る。そのまま冷まし、水気を軽く絞り半分に切る。
- 炊き上がった豆おこわを②に詰め、開いた口を折り込み、見た目よく空豆やタケノコをトッピングする。お好みで桜でんぶをふりかける。

ほうれん草の伊達巻き



材料（4人分）

調理時間 120分
はんぺん… … 1枚
ほうれん草… … 2束
牛乳… … 100cc
卵… … 4個
＜調味料＞
薄口醤油… … 大さじ2
砂糖… … 大さじ4

みりん… … 大さじ1
料理酒… … 大さじ1
塩… … 少々
サラダ油… … 小さじ1

作り方

＜下準備＞

ほうれん草を良く水洗いして根を切り取る。

＜作り方＞

- ① ほうれん草を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600w）で約1分加熱する。
- ② ミキサーに①と牛乳を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③ ②に角切りにしたはんぺん、卵、調味料を入れ、約30秒ほどなめらかになるまで攪拌する。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、生地を流し入れる。蓋をして約15分弱火で中まで火を通す。竹串をさして何もついてこなければ、火を止め、3分蒸す。
- ⑤ 焼きあがったら④をまな板にのせ、正方形になるように端をカットする。
- ⑥ 巻きすの上にラップをしき、焼き目を下にして手前からくるくると巻く。輪ゴムなどでとめ、しばらく時間を置き、型を成形する。
- ⑦ お好みの厚さに切り分けお皿に盛りつける。

豆乳味噌のお雑煮



材料（4人分）

調理時間 20分
鶏もも肉… … 120g
大根… … 1/4本
人参… … 1/3本
里芋… … 4個
椎茸… … 4枚
かまぼこ… … 1/2本
餅… … 4個

柚子皮… … 小さじ1
飾り切り用柚子皮… … 8枚

<豆乳だし汁>
鰹だし… … 800cc
豆乳… … 200cc
白味噌… … 120g

作り方

<下準備>

鶏もも肉は2cm角に切る。大根はイチヨウ切りに、人参は半月に切る。かまぼこは5mmの厚さに切る。里芋は皮をむき冷水にあて滑りをとる。椎茸、柚子皮は飾り切りにする。

<作り方>

- ① 里芋をたっぷりの水に入れ、火にかけ12～15分位柔らかくなるまで下茹でする。
- ② 鍋に鰹だし、鶏もも肉、大根を入れ火にかけ、大根が透き通ってきたら、人参、里芋を加える。
- ③ 人参に火が通ったら、餅、椎茸を加え3～4分弱火で煮込む。
- ④ 餅が柔らかくなったら、白味噌を溶き入れ、かまぼこ、豆乳、柚子皮を加えて火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、飾り切りの柚子皮をのせて完成。

彩り野菜の八幡巻き



材料（3～4人分）

調理時間 30分

牛肉スライス（4枚） …… 200g

ごぼう …… 80g

人参 …… 80g

パプリカ赤 …… 80g

パプリカ黄 …… 80g

かいわれ大根 …… 50g

小麦粉 …… 適量

サラダ油 …… 大さじ 1

＜甘辛タレ＞

濃口醤油 …… 大さじ 2

酒 …… 大さじ 2

砂糖 …… 大さじ 1

味醂 …… 大さじ 2

作り方

＜下準備＞

ごぼうは5～6cmの細切りにして流水をあて、アクをとり水気を切る。人参、パプリカは細切りにする。甘辛タレの調味料を合わせておく。

＜作り方＞

- ① まな板の上に巻きすを置き、ラップを敷いて牛肉2枚を広げて小麦粉を軽く振りかける。彩り野菜を手目3cmほど空けて横に並べ、巻きすを使って巻き込み、10～15分冷蔵庫で寝かせる。
- ② フライパンを熱し、①の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら全体に焼き色をつける。
- ③ 余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、甘辛タレを加え焦げないように煮詰めていく。
- ④ 四等分に切り分けて器に盛り付け、かいわれ大根を添えて完成。