



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。