

炊き込みご飯、人参のきんぴら、他

部門	作成者
ごはん	大川内 トシ
セールスポイント	1袋全部は使いきれないので、半分ずつしても4人分には多すぎるくらいです。



特に工夫した点	みそ汁に豆腐を半丁使ったので、後の半丁を白あえにし、ほうれん草の半分をあえものにしたたり、白あえに使ったりしました。
---------	--

材料費と調理時間	4人分・・約720円 調理時間・・約40分
----------	--------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方														
たき込みごはん	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ごぼう</td><td style="text-align: right;">1本</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td style="text-align: right;">100g</td></tr> <tr><td>米</td><td style="text-align: right;">2合</td></tr> </table>	ごぼう	1本	鶏肉	100g	米	2合	①ごぼうはそぎ切りにして、鶏肉はみじん切りにする。 ②ごぼうと鶏肉を油で炒め、味の素を小1入れる。米を洗い、水・鶏肉・ごぼうを入れ味を付けて(塩としょうゆと味の素)炊飯する。								
ごぼう	1本															
鶏肉	100g															
米	2合															
人参のきんぴら	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>人参</td><td style="text-align: right;">大1本</td></tr> </table>	人参	大1本	千切りにした人参を油で炒めて酒を少々入れ、軟らかくなったらみりんと砂糖としょう油を入れて、味をつけて、最後にゆずごしょうをいれる。												
人参	大1本															
ほうれん草の白あえ・のりあえ	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ほうれん草</td><td style="text-align: right;">1束1/2</td></tr> <tr><td>人参</td><td style="text-align: right;">1/3</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td style="text-align: right;">半丁</td></tr> <tr><td>A ごま</td><td style="text-align: right;">大2</td></tr> <tr><td>味噌</td><td style="text-align: right;">大2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td style="text-align: right;">大3</td></tr> <tr><td>ミリン</td><td style="text-align: right;">大2</td></tr> </table>	ほうれん草	1束1/2	人参	1/3	豆腐	半丁	A ごま	大2	味噌	大2	砂糖	大3	ミリン	大2	ほうれん草をゆがき、人参もゆがき、豆腐も火を通して水分を取る。この材料にAを加えて和える。
ほうれん草	1束1/2															
人参	1/3															
豆腐	半丁															
A ごま	大2															
味噌	大2															
砂糖	大3															
ミリン	大2															
かきあえ	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>大根</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> <tr><td>イワシ</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> <tr><td>A すりごま</td><td style="text-align: right;">大3</td></tr> <tr><td>味噌</td><td style="text-align: right;">大2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td style="text-align: right;">大3</td></tr> <tr><td>みりん</td><td style="text-align: right;">大2</td></tr> <tr><td>酒</td><td style="text-align: right;">大1</td></tr> </table>	大根	適量	イワシ	適量	A すりごま	大3	味噌	大2	砂糖	大3	みりん	大2	酒	大1	①大根はそぎ切りにして、塩をまぶす。 ②イワシは、三枚におろし皮をとって適当な大きさに切る。 ③大根を絞り、イワシとAと混ぜる。
大根	適量															
イワシ	適量															
A すりごま	大3															
味噌	大2															
砂糖	大3															
みりん	大2															
酒	大1															
豆腐のみそ汁	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>豆腐</td><td style="text-align: right;">半丁</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td style="text-align: right;">少々</td></tr> <tr><td>ネギ</td><td style="text-align: right;">少々</td></tr> <tr><td>味噌</td><td style="text-align: right;">大3</td></tr> </table>	豆腐	半丁	わかめ	少々	ネギ	少々	味噌	大3	通常通りの手順で作る。						
豆腐	半丁															
わかめ	少々															
ネギ	少々															
味噌	大3															