



## わかめご飯

### 材料 (4人分)

米	2合
① 酒	大さじ 1
① 塩	小さじ 1
水	適量
わかめ (戻したもの)	50g
「ほんだし」	小さじ 1
白ごま	適量

### 作り方

- ① わかめは細かく刻んでおく。米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
- ② 炊飯器に①の米、Aを入れ、2合の目盛りまでの水を加えて炊く。
- ③ ①のわかめに「ほんだし」、お好みで白ごまを入れて混ぜ、②のご飯に混ぜる。





# 白玉だんご中華スープ

## 材料 (4人分)

### ●白玉だんご●

<生地> 米粉 100g ・ 白玉粉 80g ・ 水180ml

### <包み込むタネ (肉あん) >

豚ひき肉	100g
<b>A</b> 酒	大さじ 1
<b>A</b> しょうがのすりおろし	小さじ 1
<b>A</b> 砂糖	大さじ 1/2
<b>A</b> しょうゆ	大さじ 1/2
<b>A</b> 「AJINOMOTO 濃口ごま油」	大さじ 1/2
玉ねぎ (みじん切り)	30g

### ●スープの具材● ※家にある野菜でOK!

白菜	2枚
しめじ	1/3株
パプリカ	1/2個
<b>B</b> 「丸鶏がらスープ」	大さじ 1/2
<b>B</b> 水	600ml
しょうゆ	大さじ 1
白いりごま	大さじ 1
「AJINOMOTO 濃口ごま油」	適量

## 作り方

- ① だんごの<生地>を作る。米粉と白玉粉をボウルに入れて混ぜ、水を少しずつ入れて、耳たぶくらいのやわらかさにしてまとめる。棒状にのばし、12等分する。(お好みの大きさでもOK)
- ② だんごの<肉あん>を作る。ひき肉にAを入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、玉ねぎを加えて混ぜ合わせ12等分する。
- ③ ①の生地を平たく円形にのばし、②の肉あんを包んで丸める。沸騰したお湯で浮き上がるまでゆで、ザルに上げておく。
- ④ スープを作る。白菜は3cm角に切り、しめじは小房にし、パプリカは乱切りにする。
- ⑤ 鍋にBを入れて沸騰させ、④の白菜を入れて煮込み、火が通ったらしめじ、パプリカを加える。しょうゆで味を調べ、いりごまとごま油を加え、③のだんごを加えて温める。

# 豚肉のポテト生姜焼きロール

## 材料 (4人分)

豚ロース薄切り肉 (牛でも豚でもOK)	8枚
薄力粉	大さじ1
じゃがいも	中2個 (200g)
ピーマン	2個
にんじん	1/3本
① しょうがのすりおろし	大さじ1/2
① しょうゆ	大さじ2
① 酒	大さじ2
① みりん	大さじ2
「AJINOMOTO サラダ油」	適量

## 作り方

- ① じゃがいもは0.8cm～1cm角の拍子木切りにし、耐熱容器に入れてレンジ600wで5分加熱し、粗熱を取っておく。ピーマン、にんじんは長さをそろえて細切りにして、耐熱容器に入れてレンジ600wで1分加熱し、粗熱を取っておく。
- ② 豚肉に①の野菜をひとつかみ (1/8量) のせ、端から巻き、薄力粉をまぶしておく。
- ③ フライパンに油を敷き、②を肉の巻き終わり部分を下にして入れ、転がしながら火を通し、Aを加えて煮詰めながらからめる。

# さんま竜田揚げカラフル野菜ソース

## 材料（4人分）

さんま（カットされたもの）	2尾分（8枚）
片栗粉	適量
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1/2
<b>A</b> 酒	大さじ1/2
<b>A</b> しょうがのすりおろし	小さじ1
<b>A</b> にんにくのすりおろし	小さじ1
大根おろし	100g
オクラ	4本
ミニトマト	8個
<b>B</b> 酢	小さじ2
<b>B</b> 砂糖	小さじ1
<b>B</b> だししょうゆ	大さじ1/2
「AJINOMOTO サラダ油」	適量

## 作り方

- ① さんまはAに漬け30分ほどおいて、水分をキッチンペーパーで拭き取って片栗粉をまぶし、揚げ焼きする。
- ② オクラはサッとゆでて冷水にとり、水気をきって5mm幅に切る。ミニトマトは8等分に切る。
- ③ 大根おろし、Bを合わせて②の野菜を混ぜ合わせる。
- ④ 器に①のさんまの竜田揚げを盛り、③の野菜ソースをかける。



# 鮭と豆腐のカルシウムグラタン

## 材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁
冷凍野菜 (ブロッコリーなど)	150g
鮭の水煮缶 (汁をきっておく)	1缶
① 牛乳	100ml
① みそ	大さじ3
① 砂糖	大さじ1/2
① 「ほんだし」	小さじ1/2
ピザ用チーズ	100g

## 作り方

- ① 豆腐は水きりして食べやすい大きさに切り、冷凍野菜は表示通りに加熱しておく。
- ② 鮭の水煮を軽くほぐしてAと混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に①の豆腐と野菜を入れ②をかけ、チーズをのせて200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。