

よもぎ団子

<材料>

よもぎ…100g
白玉粉…100g
上新粉…50g
あんこ…適量

<つくり方>

- 1.よもぎはお湯でさっとゆでて水にさらしてしぼったら、包丁で細かく刻む。
- 2.ボウルに白玉粉と上新粉を入れて混ぜ、1のよもぎと水を入れてこね、丸く団子にする。
- 3.鍋にお湯を沸かして2をゆで、浮いてきたら取り出して冷水につける。
- 4.皿盛りでも串に刺しても。あんこやきなこなどお好みの味で。

しょうがのふりかけ

<材料>

しょうが
しょうゆ
砂糖
かつおぶし
ごま

<つくり方>

- 1.しょうがは食感を残すようにやや太めの千切りにする。
- 2.鍋にしょうがと調味料を入れて火にかけて煮詰める。
- 3.汁気がなくなったら火を止めて、かつおぶしとごまを入れて混ぜる。

とりハムとおひたしの
レシビは
クレードルプラスへ



卵焼き

<材料>

卵
砂糖
塩
だし汁

<つくり方>

- 1.ボウルに材料を入れて混ぜる。
- 2.熱したフライパンに1の卵液を入れてかき混ぜる。7割ほど火が通ったところで形を気にせずに巻く。
- 3.余熱で火を通したら、フライパンから取り出してラップで巻いて形を整える。5分ほど置いてできあがり。お好みで大根おろしを添える。

ぜんまい煮

<材料>

ぜんまい(乾燥、水煮)
厚揚げ
にんじん
つきこんにやく
だし汁
しょうゆ
砂糖
油

<つくり方>

- 1.ぜんまいは4センチ程度の長さに切り、にんじんも同じ長さに合わせて切る。
- 2.厚揚げは油抜きをして食べやすい大きさに切る。
- 3.つきこんにやくはさっと下ゆでして水気を切っておく。
- 4.鍋に油を入れて火にかけ、1を炒める。にんじんに軽く火が通ったら、2と3を加えて炒める。
- 5.4にだし汁としょうゆ、砂糖を入れて煮る。