

### じゃがいもごはん



材料: 4人分

じゃがいも..... 1個  
とうもろこし..... 50g  
バター..... 10g  
米..... 米用カップ2  
だし..... 400ml  
しょうゆ..... 小さじ1  
塩..... 小さじ1/2

-作り方-

米は洗い、分量の出しにつけ30分以上おく。  
じゃがいもは1.5cm角に切り、水にさらして水気を切る。  
コーンは水気を切る。  
鍋にバターを溶かしとを2~3分炒める。  
にを加え、しょうゆ・塩を加えて、  
ふつうに炊く。

### ツナのカレーボール



材料: 4人分

ツナ(缶)..... 180g  
玉ねぎ..... 60g  
パン粉..... 50g  
卵..... 2個  
カレー粉..... 4g  
サラダ油..... 適量

+ お好みの添え野菜

-作り方-

ツナは、ざるにあけて油をきり、よくほぐす。  
玉ねぎは、みじん切りにする。  
ボールに、玉ねぎ・ツナ・パン粉・卵・カレー粉  
を入れ、よくこねる。  
梅干くらいの大きさ(1人分3個)に丸め、  
中温で色よく揚げる。  
皿に盛り、野菜を添える。

### ラタトゥイユ



材料: 4人分

ナス..... 3本  
ズッキーニ..... 1本  
ピーマン..... 大1個  
パプリカ赤1個/黄1個  
セロリ..... 1/2本  
たまねぎ..... 1個  
トマト水煮缶..... 1缶  
にんにく..... 2片  
オリーブオイル..... 適量  
塩・こしょう..... 少々

-作り方-

ナス・ズッキーニは輪切り。ピーマン類は乱切り。  
セロリは斜め小口切り。たまねぎはくし切り。  
熱した鍋にオリーブオイルを入れ、スライスした  
にんにくを加え、香りがでるまで炒める。  
たまねぎ・ズッキーニを加え、やや強火で炒めて、  
油が全体に回ったら、残りの野菜を加えて炒める。  
トマトを手でつぶしながら、缶詰の汁も加え弱火  
で煮る。塩・こしょうで味を整える。

### 道産子汁



材料: 4人分

豚肉..... 40g  
豆腐..... 120g  
じゃがいも..... 100g  
たまねぎ..... 80g  
にんじん..... 20g  
とうもろこし..... 50g  
ねぎ..... 少々  
バター..... 2g  
味噌..... 50g  
水..... 500cc  
煮干し..... 12g

-作り方-

煮干しでだしをとる。  
豚肉は細切れ。豆腐はさいの目切り。  
じゃがいもは2cm角、玉ねぎはくし切り、  
にんじんはいちょう、ねぎは小口切りにする。  
出し汁に、具材を入れが煮えてきたら、  
とうもろこしを加える。  
味噌を溶きいれ、味をみる。  
バターを入れ、ねぎを散らして出来上がり。

### あずき牛乳羹



材料: 4人分

ゆであずき缶詰..... 1缶  
(210g)  
粉寒天..... 1袋(4g)  
水..... 1カップ  
牛乳..... 1カップ  
バニラエッセンス..... 少々  
抹茶..... 少々

-作り方-

粉寒天と水を鍋に入れて、混ぜながら煮立て、  
火を弱めて、こぼさないように5分ほど煮る。  
火を止め、牛乳とゆであずき・バニラエッセ  
ンスを加え、よく混ぜる。  
水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし  
固める。  
切り分けて、抹茶を少々茶漉しで振る。