

## まんかけ親子ごはん



うまみがつまったご飯に  
とろ〜りあんでおいしさUP♪

《材料：4人分》

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合  
油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚  
鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
A  
だし・・・・・・・・・・・・・・・・・・カップ1と1/2  
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2  
水溶き片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3  
(片栗粉大さじ2+  
水大さじ2を混ぜたものから)  
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個  
ねぎ(小口切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・2本分  
おろししょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

【1人あたり エネルギー418cal 塩分2.1g 1食分97円】

- 1 米は洗ってざるに上げ、15分間おく。油揚げは細かく刻む。
- 2 炊飯器の内釜に1の米を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、1の油揚げを加えて炊く。
- 3 鶏そぼろをつくる。  
鍋に材料を合わせて菜ばし3〜4本でよく混ぜ合わせ、弱めの中火にかける。汁けが出て鶏肉に火が通ったら、ざるに上げて余分な汁けをきり、鶏のくせを取り除く。
- 4 あんをつくる。  
鍋にだし、みりん、しょうゆを合わせて弱めの中火にかけ、煮立ってきたら水溶きかたくり粉を回し入れ、とろみをつける。ねぎを加えて混ぜ、火から下ろす。
- 5 卵を溶きほぐし、3の鶏そぼろとともに炊き上がったご飯に加え、しゃもじで混ぜる。
- 6 5を器に盛り、4のあんをかけて、しょうがを添える

## まんかけにゅうめん



身体の中からぽっかぽか。  
とろみのついたにゅうめんはなんだかほのほのします。

《材料：4人分》

そうめん・・・・・・・・・・・・・・・・・・2束  
しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2〜3個  
しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック  
刻みみつば・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4  
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・4カップ  
＜調味料＞  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3  
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
水溶き片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・  
片栗粉:大さじ1と1/2+水:大さじ3)

【1人あたり エネルギー131cal 塩分2.8g 1食分68円】

- 1 素麺は半分折る。
- 2 生シイタケは石づきを切り落として、汚れを拭き取る。軸と笠に切り分け、軸は縦に裂き、笠は薄切りにする。シメジは石づきを切り落とし小房に分ける。ミツバは軸は1cm長さに、葉っぱは2cm長さに刻む
- 3 <水溶き片栗粉>の材料を混ぜ合わせる。
- 4 鍋にだし汁、<調味料>を合わせて火にかける。煮立ったら素麺をそのまま加え、再び煮立ったら生シイタケ、シメジを加える。
- 5 シイタケとシメジが煮えたら<水溶き片栗粉>を加えてトロミをつけ、火を止めて刻みミツバを加え、お椀に注ぎ入れる。

## れんこんまんじゅう



もちりしたれんこんに香り豊かなおだしのあんが楽しませてくれます。  
見た目に上品なれんこんまんじゅう

《材料：4人分》

れんこん・・・・・・・・・・・・・・・・・・250g  
(皮つき300g)  
えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・4匹  
さつまいも・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3  
＜あんとして＞  
だし・・・・・・・・・・・・・・・・・・3/4カップ  
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
水溶き片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2  
(片栗粉大さじ1+水大さじ1  
を混ぜたもの)  
分量外の塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー125kcal 塩分1.3g 1食分77円】

- 1 れんこんは皮を厚めにむき、目の粗いおろし金ですりおろす。さつまいもの皮をむき、1cm角に切る。
- 2 えびは殻、尾、背ワタを取り除き、4等分に切って塩少々をふる。ぎんなんは殻を除き、ゆでて薄皮をむく。
- 3 1のれんこんの汁けを絞らずにボウルに入れ、塩小さじ1/3を加え、よく混ぜる。
- 4 耐熱皿に3を4等分にしてのせ、2のえびとさつまいもを等分にのせ、蒸気の上があった蒸し器で10分間くらい蒸す。
- 5 【あん】をつくる。  
鍋にだし、みりん、しょうゆを入れて火にかけて煮立ったら火を止め、水溶きかたくり粉を加えてよく混ぜる。  
再び火にかけて混ぜ、とろみがついたら火から下ろす。
- 6 4を器に盛り、5の【あん】をかける。

## みたらし団子



絹ごし豆腐の入ったやわらかーいお団子。  
手作りならではの優しいお味をお楽しみください。

《材料：4人分》

白玉粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g  
上新粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
絹ごし豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g  
きな粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4  
＜タレとして＞  
三温糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ5  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・50ml  
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

【4粒あたり エネルギー202kcal 塩分0.7g 1食分56円】

- 1 <団子>を作る。  
ボウルに白玉粉、上新粉、砂糖を混ぜ合わせ、絹ごし豆腐を加えてよく練り、耳たぶ位の柔らかさになったら、親指大位の大きさに丸める。固ければ、手を水で濡らして加減を見ながら練る。団子はタッブリの熱湯に入れ、浮いてきたらザルに上げ水気をきる。
- 2 <タレ>を作る。  
小鍋に材料を全て入れ、混ぜながら弱めの中火にかけ、トロミがついたら火を止める。
- 3 1の団子に<タレ>をからめて器にのせ、きな粉をかける。