

～新春を祝う～

2019年1月 ヘルシーレシピ

☆ 黒豆おこわ ☆



〈材料〉5～6人分

もち米	2.5合
うるち米	0.5合
黒豆（乾）	50g
塩	小さじ1弱
黒豆の煮汁＋水	600cc
梅干（酢を数滴でも良い）	1個

～お祝いに！もちもち 黒豆入りおこわ～

〈作り方〉

- ① 黒豆は軽く洗い、鍋に入れ、4～5倍の水に一晩つけておく。火にかけ、丁寧にアクをすくい、途中でさし水をしながら、やわらかくなるまで煮て冷ましておく。
- ② 米はといて炊飯器に入れ、4～5時間程度 ①の煮汁と水を合わせたもの（色を見ながら、半々ぐらいで合わせる）につけておく。
- ③ ②に①の黒豆、梅干、塩を加え、炊飯器のおこわモードで炊く。

☆ 筑前煮 ☆



〈材料〉5人分

鶏もも肉	150g（1/2枚）
ごぼう	100g（1～2本）
れんこん	150g（1節）
人参	100g（1/2本）
こんにゃく	100g（1/2枚）
里芋	150g（5個）
干椎茸	10g（5枚）
ブロッコリー	100g（1/3個）
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/3
酒みりん	大さじ2/3
濃口醤油	大さじ2
かつおだし	適量（かぶる程度）

～根菜たっぷり、体を温める煮物～

〈作り方〉

- ① 鶏肉は2cmの角切りにしておく。
- ② こんにゃくは手でちぎり、さっと茹でて水を切る。
- ③ 干し椎茸は、水でもどしてカットする。人参は乱切りにする。
- ④ ブロッコリーは適当な大きさにカットして茹でて水を切る。
- ⑤ 牛蒡、蓮根、里芋は乱切りにして水にさらし、ざるに取る。
- ⑥ 鍋にごま油をひき、鶏肉、牛蒡、蓮根、こんにゃく、人参、里芋、干し椎茸の順でよく炒める。
- ⑦ ⑥にかつおだし、調味料を入れ、強火にかけ、沸騰したら、あくをとり、落とし蓋をして具が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑧ 味を見て器に盛り、④を散らす。

～ 1月の献立例 ～



- 黒豆おこわ
- 筑前煮
- 白玉雑煮 白みそ仕立て
- いよかん