

～ 里芋としめじの炊き込みご飯 ～



〈材料〉5～6人分

米	3合	
里芋	250g	
しめじ	100g (1p)	
油揚げ	25g (正方形2枚)	
桜えび(乾)	5g	
青ねぎ	少々	
A	日本酒	大さじ1・1/3
	みりん	大さじ1・2/3
	薄口しょうゆ	大さじ2・1/3
	塩	小さじ1/2
	だし汁	3カップ(600ml)

〈作り方〉

- ① ボールで米を洗って、30分ほど水につけ、ザルにあげておく。
- ② 里芋は皮をむいて、一口大に切る。  
※炊く前にぬめりをよくとる。
- ③ しめじは石づきをとって、適当な大きさにほぐす。
- ④ 油揚げはお湯でさっと油抜きしてから千切りにして水気をしぼっておく。
- ⑤ 炊飯釜に①を入れ、Aと②③④、桜えびを入れてさっと混ぜ、普通に炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、しゃもじで全体を軽く混ぜ、茶碗によそい、青ねぎ少々をふりかける。

～ 素揚げごぼうと小松菜のゆず浸し ～



〈材料〉5人分

ごぼう	80g (1本)	
小麦粉	小さじ1	
油	適量	
塩	少々	
小松菜	150g (3/4p)	
人参	25g	
ゆず	少々	
A	濃口醤油	小さじ1.5
	みりん	小さじ1
	だし汁	大さじ1

〈作り方〉

- ① ごぼうは洗って、さがきにして、水にはなし、ザルにあげる。
- ② ①のごぼうの水分をキッチンペーパーよくとり、小麦粉をまぶし、160～170度の油で2分強、表面がきつね色にカラッとさせるまで揚げる。塩少々をふりかけておく。
- ③ 小松菜をさっと茹で、ザルにあげて冷ます。水分をしっかり絞って約4cm長に切る。
- ④ 人参は千切りにし、さっと茹でざるにあげて水気をきる。
- ⑤ ゆずは千切りにしておく。
- ⑥ ③④⑤をボールで混ぜ合わせ、Aで和える。
- ⑦ ⑥を器に盛り、②のごぼうを天盛りにして頂く。

～ 9月の献立例 ～



- 里芋としめじの炊き込みごはん
- 素揚げごぼうと小松菜のゆず浸し
- さんまのみそ汁
- りんご