

2022年1月 ♪ ご飯を楽しむ旬のレシピ ♪

☆ 鮭ときのこのだし茶漬 ☆



〈材料〉1人分

ご飯	150g (茶碗1杯)
鮭	50g (1切)
しめじ	20g
水菜	10g
かつおだし	240cc
うす口醤油	小さじ2
白いりごま	適量
わさび	適量

〈作り方〉

- ① 鮭は薄く塩をし、焼いて骨を除いておく。
- ② 水菜は茹でて水にとり、水気を絞って、3cm長さにカットする。
- ③ しめじは1~2cmほどに切っておく。
- ④ 鍋にかつおだしとうす口醤油を合わせ火にかけ、沸騰したらご飯と③のしめじを入れ煮る。
- ⑤ 再度沸騰したら火を止め、どんぶりに入れる。
- ⑥ ⑤に①の鮭と水菜を盛り、ごまを散らす。お好みでわさびを添え、溶き入れる。

※他に、いくらやあらね等を入れても良い。

※材料はお好みで増減すると良い。

☆ ほうれん草と人参のごま味噌あえ ☆



〈材料〉4人分

ほうれん草	200g (1袋)
人参	50g (1/4本)
米麴味噌	15g (大さじ1弱)
すりごま	10g (大さじ2弱)
※ 米酢	5g (小さじ1)
砂糖	10g (大さじ1)
ごま油	5g (大さじ1/2)

〈作り方〉

- ① ほうれん草は熱湯でしんなりするまで茹で、水に取り、水気をよくしぼって3~4cmの長さに切る。
- ② 人参は千切りにし、熱湯で茹で、水気をよく切っておく。
- ③ ボールに①②を合わせ、濃口醤油小さじ2 (分量外) をまぶし、よくしぼる (醤油洗い)。
- ④ ※を混ぜ合わせ、③を入れて和える。

☆ 蓮根の塩糍きんぴら ☆



〈材料〉 5人分

鶏もも肉	60g
蓮根	150g
人参	50g
糸こんにゃく	100g
ごま油	大さじ1
塩糍	25g (大さじ1・1/3)
淡口醤油	小さじ1
日本酒	大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は小さめの一口大にカットする。
- ② 蓮根は皮をむき、2~3mm厚さの銀杏切り、もしくは半月切りにし、水にさらす。人参は皮つきのまま斜め薄切りにし、さらに5mm幅の拍子切りにする。どちらもさっと下茹でし、ざるにあげておく。
- ③ つきこんにゃくはさっと下茹でする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①②③を中火でよく炒め、塩糍、日本酒を加えさらに炒める。最後に淡口醤油を加え味をととのえる。

～ 1月の献立例 ～



- 鮭ときのこのだし茶漬け
- ほうれん草のごま味噌和え
- 蓮根の塩糍きんぴら
- 漬物 (白菜)
- 果物 (りんご)