

献立名	材料（1合分）	作り方
炊込みご飯 （きのこ）	うるち米 …… 120g もち米 …… 30g ごぼう …… 15g 人参 …… 20g しめじ …… 30g 生椎茸 …… 20g 舞茸 …… 20g 水 …… 1カップ 薄口醤油 …… 小さじ2と1/2 塩 …… 小さじ1/4 酒 …… 小さじ1/4 みりん …… 小さじ1/2 刻み海苔 …… 適量	①うるち米ともち米は一緒に洗って水気をきる。 ②ごぼうはさがき、人参は千切り、椎茸は薄切り、しめじと舞茸は小房にする。 ③①と水と調味料を釜に入れ、具のすべてをのせて30分ほど浸してから炊飯する。 ④刻み海苔をのせる。 ☆もち米はなくてもかまいません ない場合はもち米の分量の分、うるち米を増やしてください
		
献立名	材料（4人分）	作り方
南瓜の煮付け	南瓜 …… 360g だし …… 1カップ 砂糖 …… 大さじ1と小さじ1 薄口醤油 …… 大さじ1と小さじ1	①南瓜は皮を所々むき一口大に切り、煮崩れ予防のために面取りをする。 ②鍋に南瓜を並べて入れ、だしと調味料を加えて火にかけ、沸いたら弱火にして15分ほど煮る。 ③南瓜に火が通ったら火を止めて味を含ませる。
		
水菜と豚しゃぶの和え物	水菜 …… 120g 黄パプリカ …… 20g 豚肉（しゃぶしゃぶ用） …… 80g 生姜 …… 適量 しゃぶしゃぶ用コマダレ …… 適量	①水菜は3cm、パプリカは薄切り、生姜は薄切りに切る。 ②鍋に水と生姜を入れて沸かし、豚肉を茹でて冷ます。 ③水菜、パプリカ、豚肉を混ぜタレで和える。
		
金時豆煮豆	金時豆（乾燥） …… 50g 砂糖 …… 大さじ1と小さじ2 はちみつ …… 小さじ1/2 濃口醤油 …… 小さじ1/2 塩 …… 少々	①金時豆はさっと洗いたっぷりの水に一晩漬ける。 ②①を火にかけ、沸いたら弱火にしてアクがでたらすくい取る。豆が指でつぶせるくらいの硬さになるまで煮る。砂糖を2～3回に分けて入れ、はちみつも加えて煮る。 ③煮汁が少なくなってきたら醤油と塩を入れて5分ほど煮て出来上がり。