

<きつねおにぎり>

【材料（米2合分）】

精白米	2合	
油揚げ	2枚	
※	砂糖	小さじ4
	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1/2
	水	大さじ1
かつお粉	10g	
白炒りごま	大さじ1	

【作り方】

- 1) 精白米は研いで炊く。
- 2) 油揚げは油抜きし、短い千切りにする。
- 3) 鍋に油揚げ、※を加え汁気がなくなるまで煮る。
- 4) 炊きあがったご飯に3)、かつお粉、白炒りごまを混ぜ合わせ、ラップでにぎる。



<しめじごはん>

【材料（米2合分）】

精白米	2合	
しめじ	1パック	
人参	1/4本	
油揚げ	1枚	
だし汁	60ml	
※	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
刻みのり	2g	

【作り方】

- 1) 精白米は研いで炊く。
- 2) しめじは細かく切る。人参は短い千切り油揚げは油抜きし、短い千切りにする。
- 3) だし汁でしめじ、人参、油揚げを煮て※を加えて、汁気がなくなるまで煮る。
- 4) 炊きあがったご飯に4)の具を混ぜ込む。
- 5) 茶碗に盛り、刻みのりをのせる。



★おにぎりにするのもおすすめです。

<ジューシー>

【材料（米2合分）】

精白米	2合	
豚肉(こま切れ)	100g	
人参	1/4本	
椎茸	3枚	
ひじき(干)	大さじ1	
だし汁	60ml	
※	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	少々
	清酒	小さじ1/2

【作り方】

- 1) 精白米は研いで炊く。人参は短い千切り、椎茸は粗みじん切り、ひじきは戻し、水気を切っておく。
- 2) だし汁で豚肉を煮る。ひじき、人参椎茸を加えて煮る。
- ※を加えて、汁気がなくなるまで煮る。
- 3) 炊きあがったご飯に、2)の具を混ぜ込む。



<そぼろ丼>

【材料（米2合分）】

精白米	2合	
※	玉ねぎ	1/3個
	しめじ	30g
	鶏ひき肉	70g
	豚ひき肉	100g
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	だし汁	80ml

【作り方】

- 1) 精白米は研いで炊く。玉ねぎはみじん切り、しめじは細かく切る。
- 2) 鍋に※を入れ、ほぐしながらよく混ぜてから火にかけて煮る。アクを取りながら、煮詰め、そぼろを作る。
- 3) 炊きあがったご飯にそぼろを盛り付ける。



<冷やしきつねうどん>

【材料（4人分）】

うどん(乾麺)	300g	
油揚げ	2枚	
※	だし汁	120ml
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	酒	小さじ1/2
わけぎ	50g	
だし汁	150ml	
塩	少々	
しょうゆ	大さじ1/2	

【作り方】

- 1) うどんは折って茹で、冷水にさらし、ぬめりをとる。
- 2) わけぎは小口切りにする。
- 3) 油揚げは油抜きをして、千切りにする。鍋に※と油揚げを合わせて汁気がなくなるまで煮る。
- 4) だし汁に塩、しょうゆを加え、味を調え、わけぎを加えて煮て冷ます。
- 5) 器にうどんを盛り付け、2)、3)をのせ、4)をかける。



<ふきご飯おにぎり>

【材料（米2合分）】

米	2合	
ふき(ゆで)	80g	
人参	30g	
油揚げ	1枚	
※	三温糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	だし汁	60g

【作り方】

- 1) 米は研いで炊く。
- 2) ふきは小口切り、人参は短い千切り、油揚げは油抜きをして、短い千切りにする。
- 3) 鍋に2)と※を合わせて汁気がなくなるまで煮る。
- 4) 炊きあがったご飯に3)を混ぜ合わせ、ラップでおにぎりにする。

★ふきは春が旬の食材です。



(生のふきを使用する場合)

ふきは鍋に入る長さに切る。ふきをまな板の上へのせ、塩を全体にまぶして転がす。湯を沸かし、塩がついたまま3分程茹でて水に取り、皮をむく。

<ミートソーススパゲティ>

【材料（4人分）】

スパゲティ	300g	
豚ひき肉	120g	
牛ひき肉	60g	
玉ねぎ	1個	
マッシュルーム缶	25g	
サラダ油	小さじ2	
小麦粉	30g	
水	360ml	
※	トマト缶	90g
	トマトケチャップ	60g
	ウスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1
塩	少々	

【作り方】

- 1) スパゲティは半分に折って茹でる。
- 2) 玉ねぎはみじん切り、マッシュルーム缶の汁は切り、みじん切りにする。
- 3) 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、牛ひき肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶を炒める。
- 4) 小麦粉を振り入れ、ダマにならないようによく炒め、少しずつ水を加える。
- 5) ※を加えて煮込み、塩で味を調える。
- 6) 盛り付けたスパゲティに、5)をかける。



★よく煮込むことで小麦粉がソースになじみとろみがでてきます。

<和風きのこスパゲティ>

【材料（4人分）】

スパゲティ	300g	
オリーブ油	大さじ1	
しめじ	80g	
まいたけ	40g	
なめたけ瓶	90g	
玉ねぎ	中1/2個	
鶏肉(こま切れ)	120g	
オリーブ油	小さじ4	
※	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/3
刻みのり	適量	

【作り方】

- 1) しめじとまいたけは細かく切り、玉ねぎは千切りにする。
- 2) スパゲティは半分に折って茹で、湯切り後、オリーブ油をからめる。
- 3) 鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉を炒める。玉ねぎ、しめじ、まいたけを加えて炒め、なめたけ瓶と※で味を調える。
- 4) 2)を3)に加えて炒め合わせ、もみほぐして細かくした刻みのりをのせる。

★食物繊維が豊富な「きのこ」をたっぷり使ったメニューです。

