

<七草風おにぎり>

材料(米2合分)		作り方
精白米	2合	1) 米はといで酒と合わせて分量の水加減にし塩を加えて炊く。
清酒	小さじ1/2	
塩	少々	
小松菜	40g	
大根	80g	2) 小松菜とせりは茹でて水気を絞り、細かく切る。大根は短い短冊切りにする。
せり	30g	
しょうゆ	小さじ1	3) サラダ油を熱し2)を炒め、しょうゆ、かつお粉、白いりごまを加え炒め合わせる。
かつお粉	小さじ1/2	
白いりごま	小さじ2	4) 炊きあがったご飯に3)を混ぜ、おにぎりにする。
サラダ油	大さじ1/2	

<かんぴょうサラダ>

材料(4人分)		作り方
かんぴょう(乾)	10g	1) かんぴょうはさっと洗い、塩でもんでから茹でて1cm幅に切る。ツナ缶は油を切ってほぐす。
まぐろ油漬缶詰	40g	
キャベツ	3枚	キャベツは下茹でて短冊切り、パプリカ(赤・黄)はせん切りし、熱湯をかける。
パプリカ 赤	1/8個	
パプリカ 黄	1/8個	2) 鍋に1)を入れて火にかけ、マヨネーズ、しょうゆ、塩を加え味を調える。
マヨネーズ	小さじ4	
しょうゆ	少々	
塩	少々	

<魚のごま照り焼き>

材料(4切分)		作り方
白身魚	50g×4切	1) 白身魚は洗って、酒を振る。
清酒	小さじ1/2	
上新粉	大さじ2	2) しょうゆ、本みりん、三温糖、白すりごま、だし汁を合わせる。
サラダ油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	3) 1)の水気を切り、上新粉をまぶしフライパンで両面を焼く。七分通り火が通ったら、2)をかけ、フタをして焼く。
本みりん	小さじ1	
三温糖	小さじ1/2	
白すりごま	小さじ2	
だし汁	小さじ2	

<きなこちんすこう>

材料(4人分)		作り方
砂糖	40g	1) ラードを耐熱容器に入れ、レンジで加熱し溶かす。
黒砂糖	5g	
ラード	30g	2) 小麦粉ときな粉は合わせて振るう。
小麦粉	50g	
きな粉	15g	3) 1)に砂糖、黒砂糖を加えてすり混ぜ、2)を加えて混ぜる。
		4) 3)をひとまとめにして1cm厚さにのばして1×3cmくらいの棒状に切り、天板に間隔をあけて並べる。
		5) オーブンを170℃に温め、15分程度焼く。崩れやすいので、天板にのせたまま冷ます。

<七草風おにぎり>



<かんぴょうサラダ>



<魚のごま照り焼き>



<きなこちんすこう>

