

我が家のむすびごはん♪ ～12月～



下里かおり

松本市生まれ。給食のおばちゃんに憧れて育った調理師です。夫と園児のお弁当作りから夕飯作りまで、家族5人の食事には旬のものを取り入れるよう心がけています🥕

とっくりいものネバネバ丼

千切りしたとっくりいも、めかぶ、納豆、塩ゆで青野菜（今回はターサイ）、卵黄、梅干しを盛りつけます。めんつゆをかけて一気にかき混ぜたら、ご飯にのっけて召し上がれ～



菊芋サラダ

皮付きのまま薄切りした菊芋と赤大根、赤大根の葉っぱとしめじを耐熱容器に入れてレンチン加熱（軽くゆで上げてもいいです）。めんつゆとマヨネーズのみで味の調整を。最後に切った柿を加えて混ぜ合わせます。

里いもの唐揚げ ～ゴボウとニンジンをお供に～

まず、包丁で皮を剥いた里いも、切りそろえた皮付きニンジンとゴボウに醤油で下味をつける。次に、米粉（片栗粉や小麦粉も可）をまぶし、低温から油で揚げて、黄金色に揚げれば出来上がり。

お好みで青のりや塩を足しても☆



ネギグラタン

ブツ切りしたネギを耐熱容器に並べたら、チーズとベーコンをのせてオープン（トースターや魚焼きグリルでも）で焼く。

仕上げに、マヨネーズと七味をかけるとおいしいよ♪

みそ鍋 *ポイントはニンニク*

鍋にベースのつゆ（信州味噌、鶏がらスープ、潰したニンニク、水は少な目）を用意します。塩加減は、若干薄いと感ずる味噌汁程度に。

そこへ、切った白菜、ネギ、えのき、ターサイ、鶏肉と、ピーラーでリボン状にした大根、種を取り除いた鷹の爪を加えて蓋をし、加熱します。

具材を食べ終わった後には、ラーメンやご飯、うどんなどを追加して☆

