

我が家のむすびごはん♪ ～1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 🥕

甘辛とっくりいも

とっくりいもは、皮付きのまま輪切りにします。フライパンに油を熱し、切ったとっくりいもを 並べて焼き色を付けます。そこへ、砂糖と醤油をだいたい同量の割合で加えて煮詰めたら完成。お好みで海苔を巻いて♪



野菜スープ ～かるく炒めて煮るとコク出るよ～

鍋にごま油を入れ、大きさを切りそろえた玉ねぎ、人参、小松菜、えのき、しめじを加えて火を点け、塩をふり軽く炒める。そこへコンソメなどのスープを加え煮込む。醤油を少量と塩で味を調えて完成。

かぼちゃのそぼろあんかけ

鍋に油を入れ、すり下ろしたしょうが(少量)を軽く炒めてから鶏ひき肉を加えて火が通るまで炒める。そこへ好みの大きさに切ったかぼちゃを加え、少し浸る程度の水と調味料(醤油とみりん同量+砂糖)を入れたら再加熱。10分ほど煮て、かぼちゃに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



水菜の彩りサラダ

容器に油、酢を同量と、多めの塩、絞ったレモン汁を入れたてよく混ぜ、ドレッシングを作る。そこへ大きさを切りそろえた水菜、赤水菜、人参、レモンの皮を加えたら混ぜ合わせて盛り付けたら出来上がり。

冷でも温でも☆ねぎだれ豆腐

容器に、輪切りにした長ねぎとごま油、多めの塩を入れて混ぜ合わせ、ねぎだれを作っておく。好みの大きさに切った豆腐の上に、ねぎだれをのせます。豆腐は、冷たいままでも湯通しなどで温めても美味しい^^ お好みで七味やラー油、黒こしょうをふりかけて♪

