

【特別編の献立レシピ】 ※はポイントです。

【みょうがずし】

- ① 洗米し、浸漬する。
 - ② みょうがを薄く切る。
 - ③ みょうが・調味料・ごまを加えて炊飯する。
- ※ご家庭で作られる場合は、炊きあがったお米に調味料を加えて酢飯を作ってください。

【夏野菜コロッケ】

- ① たまねぎはみじん切り、なすとかぼちゃは1cm角にする。
- ② かぼちゃはさっとゆがき、なすは炒めておく。
- ③ 豚ひき肉を炒めて酒と塩こしょうをふる。
たまねぎを加えてよく炒める。
- ④ かぼちゃペースト・米粉を加えてよく練る。
※もちもちとするまでよく練りましょう
- ⑤ ゆがいたかぼちゃ・炒めたなす・枝豆・コーン・さとうを入れて混ぜる。
※野菜の形が残るよう、混ぜすぎないように
- ⑥ 種を形作り、小麦粉を溶いた液を通してパン粉をつける。
- ⑦ 180度の油で3分揚げる。

【大和まなのカラフル煮】

- ① ひじきを水に戻す。
- ② パプリカは2cm幅で5mmの厚さに切る。
- ③ 豚肉を炒めて酒をふる。ひじきをいれて炒め、調味料を加えて煮る。
- ④ 漬け物とパプリカを加えてさっと煮る。
※大和まなのきれいな色が残るよう、煮すぎないように
- ⑤最後にごま油を加える。

【えびととうがんのスープ】

- ① えびに酒をふっておく。干ししいたけは戻しておく。
※干ししいたけの戻し汁は、とっておく。
- ② とうがんは1.5cm幅、にんじんは細切りにする。
- ③ 材料をだしで煮て、味付けし、とろみをつける。
※干ししいたけの戻し汁も使う
- ④青ねぎを散らす。