



# コーンごはん

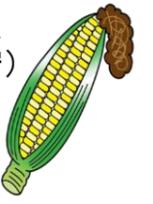
とうもろこしの甘さと塩加減が  
とってもおいしいです！  
炊飯器で簡単に出来上がります☆

## 【材料(4人分)】

- 精白米.....2合(300gまたは360ml)
- 水.....432ml  
(白米を炊く時と同じ)
- 塩.....小さじ1と1/3
- ホールコーン(冷凍可)・90g(中1/2本分)

## 【作り方】

- ① 精白米は洗米し、30分以上水に浸しておく。(冬場は50~60分以上が目安)  
※浸しておくことで、芯のないふっくらとしたごはんになります！
- ② ホールコーンは水で洗う。  
※生のとうもろこしを使用するときは、ひとつずつスプーンでそぎおとします。
- ③ ①に水、塩、②を加え、軽く混ぜてから炊飯器のスイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったら、ふたは開けずに10~15分程度蒸らしておく。  
蒸らし終わったらふたを開け、しゃもじで釜の底からふんわりとごはんを混ぜる。



# ウインナーとじゃがいものケチャップいため

## 【材料(4人分)】

- ウインナー.....8本
- じゃがいも.....中3個
- ゆで塩.....ひとつまみ
- ★ ケチャップ.....大さじ2
- ウスターソース.....小さじ2
- さとう.....小さじ2
- 水.....大さじ2

簡単なので朝ごはんやお弁当のおかずにもぴったりです♪



- ① ウインナーを2cm幅に切る。
- ② じゃがいもは皮をむき、芽取りをしてから一口大に切り、竹串がささるくらいまで茹でておく。(電子レンジで加熱してもよい)
- ③ 調味料(★)を合わせておく。
- ④ フライパンに油をしき、ウインナーとじゃがいもを炒める。
- ⑤ 調味料(★)で味付けする。

男爵(いも)は煮崩れしやすく、  
メークインは煮崩れしにくい  
ので好みで使い分けてね！



# だいずの黒ざとうかけ

## 【材料(4人分)】

- いり大豆.....60g
- 黒砂糖.....大さじ2
- きな粉.....小さじ1
- 白ごま(すったもの).....小さじ1
- 水.....小さじ2

せつぶん とき つか まめ  
節分の時に使う豆  
のことです

冷めてくるとバラバラ  
になります

## 【作り方】

- ① すった白ごまは、乾いたフライパンで弱火で炒める(空煎り)。
- ② なべに黒砂糖と水を入れてまぜ、全体が泡立つまでよく煮立てる。
- ③ ところみが出てきたら、いり大豆を入れてまぜ、火を止める。
- ④ きな粉と①の白ごまをふり入れ、冷ましながらまぜる。



# キャベツのソテー

## 【材料(4人分)】

- 鶏フレーク.....60g
- ★ キャベツ.....120g
- 人参.....20g
- しお.....少々
- ★ こしょう.....少々
- うすくち 薄口しょうゆ.....小さじ1

## 【作り方】

- ① 鶏フレークはほぐす。キャベツは洗って、食べやすい大きさに切る。  
人参は千切りにする。
- ② 鶏フレークを炒め、人参を加える。
- ③ 人参に火が通ったら、キャベツを加え、炒める。
- ④ 調味料★で味付けをする。

春キャベツを使って、  
手でひと口大にちぎって  
入れてもOKです！

