

## かぼちゃごはん

(米2合分)

米	2合
かぼちゃ	300g
塩	少々
黒ごま	適量

(作り方)

- ①かぼちゃは種とワタをとり、皮をむき、小さく角切りにします。
- ②炊飯器に洗った米といつもよりやや少なめの水を入れ、塩を少々加えて角切りにしたかぼちゃをのせて炊き上げます。
- ③盛付時に黒ゴマをふります。

## ミニトマトの肉巻き

(2人分)

豚バラ薄切り肉	4枚	油	適量
塩・こしょう	少々	みりん	大さじ1
ミニトマト	8粒	しょうゆ	大さじ1

(作り方)

- ①豚肉は半分の長さに切り、塩・こしょうで下味をつけます。
- ②ミニトマトのヘタをとり、豚肉を巻き付けます。
- ③フライパンに薄く油をひき、巻き終わり側から焼き、豚肉に火が通るように表面を焼きます。
- ④火が通ったら、みりん・しょうゆを加えて照り焼きにします。



作り方YouTube →  
バックナンバーあり



## れんこんの甘酢漬け

(1瓶分)

れんこん	100g
酢	適量
〔 寿司酢 大さじ2 赤しそふりかけ 大さじ1	

(作り方)

- ①れんこんは皮をむいて薄く輪切りにして酢水につけておきます。
- ②鍋に水と酢を入れて中火にかけ、沸騰したられんこんを入れ透き通るまで茹でます。
- ③容器に寿司酢・赤しそふりかけ・水気をきったれんこん・かぶる程度の水を入れ、1時間ほど漬けます。

## なばなのナムル

(5人分)

なばな	1束
にんじん	1/4本
〔 ごま油 大さじ2 鶏がらスープの素 小さじ1/3 おろしにんにく 小さじ1/2 塩・こしょう 少々	
白いりごま	適量

(作り方)

- ①にんじんはせん切りにし、なばなは食べやすい大きさに切り茎と分けておきます。
- ②鍋に湯を沸かし、なばなの茎の方とにんじんを先にゆでます。
- ③後から葉先を加え、1分程度茹でたら水にさらして水気を絞ります。
- ④ボウルにごま油・鶏がらスープの素・おろしにんにく・塩・こしょうを混ぜあわせ、野菜と和えます。