

第8回 わいわいおしゃベリクッキング

①きのこたっぷり炊き込みご飯

◎材料(1人分)

米	2合
まいたけ	1/2 パック
しめじ	1/4 パック
にんじん	2cm程度
油揚げ	1枚
☆しょう油・料理酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆塩	ひとつまみ
☆顆粒だしの素	小さじ1
☆水	250cc

◎作り方

- ①お米は洗って 30 分以上浸水させ、水気をよく切っておく。
- ②しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、手でほぐしておく。
- ③にんじんは千切り、油揚げは縦半分にル、5 mm幅に切る。
- ④調味料☆(しょう油・料理酒・みりん、塩、顆粒だしの素、水)を計量カップで測る。
- ⑤深めの鍋に米、④の調味料を入れ、米が浸るように平らにする。その上に、材料を並べる。



- ⑥蓋をして、最初中火で泡がたつぐらいまで沸騰する(蓋を空けても良い)
泡がたってきたら弱火にし、13 分加熱する。その後水が無くなったら、(パチパチと音がし始める)火を止めて10~15 分蒸らす。



第8回 わいわいおしゃべりクッキング

②秋鮭の酒蒸し

◎材料(1人分、作り置き可)

鮭切り身(皮無し)	1切れ
玉ねぎ	1/4個
えのき	1/4パック
☆塩コショウ	少々
☆料理酒	大さじ3
◎ポン酢	お好み
◎レモン汁	お好み
◎しょう油	お好み
◎バター	お好み

◎作り方

①鮭は塩・コショウを振りかけ、置いておく。



②玉ねぎは薄切り、えのきは石づきを取り除き、手でさいておく。

③フライパンの真ん中に鮭を置き、その回りにえのき・玉ねぎの順番に並べる。



④上から料理酒を回しかける。

⑤蓋をして中火で2分程蒸し、野菜をかき混ぜる。もう一度蓋をして2分程蒸す。

⑥お好みでポン酢、レモン汁、しょう油、バターなどを付ける。

第8回 わいわいおしゃべりクッキング

③簡単かぼちゃの煮物

◎材料(1人分)(2食分作り置き)

かぼちゃ	1/8個(200~250g)
さやいんげん	2・3本
☆しょう油	大さじ1
☆砂糖	小さじ2
☆みりん	大さじ1/2
水	70cc

◎作り方

①かぼちゃは少し小さめに一口大に切る。さやいんげんは軸を取り、3cm幅に切る。



②深めの耐熱容器に調味料☆(しょう油、砂糖、みりん、水)を入れて、よくかき混ぜる。

③カボチャといんげんを、なるべく重ならないように並べ、ふんわりとラップをする。



④電子レンジ 600wで7分(500wで8分、700wで6分)加熱する。

