



## あると便利？な常備レシピ／食材



### ツナキャベ



#### 材料

- ・ キャベツ 1/2 個
- ・ ツナ缶 1 缶
- ・ 白だし 1/4 カップ
- ・ 水 1 カップ

\* 白だしと水は1:5

\* やや薄味の方がアレンジしやすいです

#### 《作り方》

- ① 鍋に材料をすべて入れて、火にかける
- ② キャベツが軟らかくなったら、出来上がり

保存容器にいれて、冷蔵庫で3～4日間くらい

### きのこミックス



#### 材料

- ・ しめじ 100～150 g
- ・ えのき 100～150 パック
- ・ 白だし 1/4 カップ
- ・ 水 1 カップ

\* 白だしと水は1:5

\* やや薄味の方がアレンジしやすいです

#### 《作り方》

- ① 鍋に材料をすべて入れて、火にかける
- ② 煮立ったら、弱火で20分程度煮る

保存容器にいれて、冷蔵庫で4～5日間くらい

### ポテだまこ

#### 材料

- ・ 温かいごはん  
(少し軟らかめに炊いたもの)
- ・ マッシュポテト
- ・ お湯または温めた豆乳

#### 《作り方》

- ① ボールに材料を入れて、めん棒またはスプーンの背でつぶす(ご飯粒が半分つぶれるくらいまで)
- ② 手に水をつけて、一口大に丸める

だまこは秋田の郷土料理です。軟らかく炊いたご飯をつぶし、丸めたものです。

型崩れしないようにつなぎに片栗粉を入れることもあります。今回はマッシュポテトを使い、より軟らかく仕上げましたが、出来るだけ軟らかく炊いたご飯を使うのがポイントです。