



本日のメニューとレシピ



◎おにぎり比較アラカルト

基本の材料 (1人分)

・ごはん	100g
・すしのこ	小さじ1
・ガリ生姜	

《作り方》

- ①炊き上がった御飯にすしのこを混ぜる
※すしのこの分量はお好みで調整してください。
- ②食べやすい形に成形する
- ③冷ますと味がなじんで食べやすい

◎豚の生姜焼きっす

基本の材料 (4人分)

・豚肩切り落とし	250g
・たまねぎ	100g
・生姜焼きのたれ	お好みで
・お酢	小さじ1

《作り方》

- ①豚肉をほぐしながら、玉ねぎと一緒に炒める
- ②火が通ったら、たれを入れて30秒ほど絡める
- ③火を止めてから、お酢を入れてなじませる

◎サバの味噌煮っす

基本の材料 (1人分)

・サバの味噌煮	1P
・お酢	小さじ1

《作り方》

- ①チルドのサバの味噌煮を温める
- ②みそ煮のたれとお酢を混ぜて、電子レンジで30-60秒加熱

※すでに加熱済みなので、10秒ずつ様子を見ながら加熱してください

◎唐揚げおろし和え

基本の材料 (1人分)

・冷凍唐揚げ	3個
・大根おろし (今回はチューブタイプを使用)	適量
・すしのこ	適量

《作り方》

- ①器に大根おろしを入れ、すしのこを入れて混ぜる
- ②温めた唐揚げにのせるorよく絡める

◎切干大根の酢の物



基本の材料 (4人分)

・切干大根	30g
・すしのこ	適量
・ごま油	適量

《作り方》

- ①切干大根を熱湯に漬けて戻す
- ②①の湯を切り、適度に絞ったらすしのこを混ぜる

※お好みでツナ、きゅうりなどいれてナムル風にしても美味しい

◎たたきごぼう風



基本の材料 (2人分)

・ごぼう	100g程度
・酒	小さじ1.5
・みりん	小さじ1.5
・醤油	小さじ1.5
・だし	適量
・いりごま	適量
・すしのこ	適量

《作り方》

- ①ごぼうを適当な大きさにカットし、麺棒などでたたき
- ②酢水につけ、色変わりを防ぐ
- ③きんぴらごぼうの要領で炒める
- ④ジップロックなどの袋に入れ、すしのこを入れて絡める

◎ミニトマトのピクルス



基本の材料

・ミニトマト	15粒
・コーラ	100ml
・米酢	25ml

《作り方》

- ①ミニトマトは湯剥きする
- ②コーラと②の酢を4:1で合わせて、①のトマトを入れる
- ③1時間~1日程度漬ける