



ゴマ昆布(すりむ昆布1袋分)

【材料】

すりむ昆布	40g
醤油	カップ1(180cc)
砂糖	大さじ6
みりん	カップ2/3(120cc)
酢	大さじ2
かつお節	手で1つかみ又は10g
白ゴマ	適量

【作り方】

- ①すりむ昆布を30分以上水に戻す。
 - ②水切りした昆布を鍋に入れ、醤油、砂糖、みりん、酢を加える。
 - ③中火で焦がさないよう混ぜながら、水分が無くなるまでへうで炒める。
 - ④手で揉んだかつお節を加え昆布に馴染ませ、白ゴマを加え火を止め完成です。
- ※冷蔵庫で10日間は保管できます。

昆布とひじきのピラフ(4人前)

【材料】

すりむ昆布	15g
ひじき	15g
米	2カップ(2合300g)
とり肉	80g
水	2カップ(360cc)
めんつゆ	大さじ4
サラダ油	小さじ1
しその葉	3枚



【作り方】

※米は洗って水を切っておく。ひじき、昆布は水に戻す。とり肉は一口大に切っておく。

- ①フライパンに油をひき、とき肉、昆布、ひじきを入れ炒める。
- ②米を①入れ炒める。
- ③米が半透明になったら、水、めんつゆを加え、フライパンに蓋をする。
- ④最初は強火で3、4分、その後、弱中火にし、水分が無くなったら火を止め、2、3分蒸らす。
- ⑤器に盛り、しその葉、紅しょうがなどをかけて完成です。

鮭のチャンチャン焼き(7、8人前)



※お好みで、きのこ類やお好きな野菜を！

【材料】

鮭	半身	たまねぎ	1玉
キャベツ	1/4玉	サラダ油	適量

(合わせみそ)

白ミソ	200g程度
酒	大さじ4
生姜(チューブ)	大さじ1
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ3

【作り方】

※野菜は一口大に切っておく。合わせみその材料をボールに入れ、混ぜ合わせておく。

- ①ホットプレートにサラダ油をひき、身の部分から焼く。
- ②身の部分に焦げ目がつき、全体的に身が白くなったら、鮭を裏返す。
- ③鮭に野菜を乗せ、アルミホイルで全体を覆う。
- ④鮭の身の中まで火が通ったら、合わせみそをかけ完成です。

