

～タケノコ^{はん}ご飯～



タケノコ^{はん}ご飯^{ざいりょう} 材料^{ふたりぶん} (2人分)

はん ご飯	ちゃ 茶わん	おお 多めの2膳	ぜん ぜん
みすに 水煮タケノコ		80 g	ぐらむ
とり 鶏ひき肉	にく にく	80 g	ぐらむ
ニンジン		30 g	ぐらむ

ちょうみりょう 調味料	みす 水	50	しーしー cc	かりゅうだし 顆粒出汁	こ 小さじ	1/2	さとう 砂糖	こ 小さじ	1/2
	しお 塩	こ 小さじ	1/4	しょうゆ 醤油	こ 小さじ	1/2	あぶら ごま油	こ 小さじ	1/4

つく^{かた} 作り方

- 1) タケノコの穂先は3 cmの長さで縦に切る。下の方は薄切りにする。
ニンジンは1 cmの拍子木に切る。
- 2) 鍋に調味料とすべての材料を入れて煮る。
煮汁が少なくなると、タケノコ、ニンジンが食べやすい硬さ※
になったら火を止める。温かいうちにごま油を入れる。
※タケノコ、ニンジンは少し硬いぐらいに煮ましょう。
- 3) ご飯と2)の煮あがった具材を混ぜ合わせる。
あれば、山椒など緑のものを添える。

～トマトのおつゆ～



トマトのおつゆ ざいりょう ふたりぶん 材料 (2人分)

ミニトマト	6個 <small>こ ひとり 3個</small>
エノキ	1/6袋 <small>ふくろ</small>
かりゅうだし 顆粒出汁	小さじ1/4 <small>こ</small>
しお 塩	小さじ1/4 <small>こ</small>
しょうゆ 醤油	2滴ぐらい <small>てき</small>
さとう 砂糖	適量 <small>てきりょう</small>
みず 水	500cc <small>しーしー</small>

つく かた 作り方

- 1) トマトに爪楊枝などを3ヶ所ツツンと刺す。
エノキは軸の根本を取って3cmに切る。
- 2) 鍋に、水、顆粒出汁、塩、砂糖と具材を入れて煮る。
- 3) 途中でトマトを取り出して皮を取り除く。
※トマトは熱いので注意！
- 4) ひと煮したら最後に醤油を入れて仕上げる。