

あまぐり はん お たまご み そしる
 ～ 甘栗ご飯と落とし卵の味噌汁 ～

あまぐり はん ざいりょう ぶん
 甘栗ご飯 材料(2人分)

はん ご飯	ちゃ かる はい 茶わんに軽く2杯
あまぐり しはんびん 甘栗 (市販品)	70～80g
しお 塩	こ 小さじ1/4
あぶら ごま油	こ 小さじ1/4
ごま	てきりよう 適量

お たまご み そしる ざいりょう ぶん
 落とし卵の味噌汁材料(2人分)

みず 水	400～500cc
たまご 卵	こ 2個
みそ 味噌	おお 大さじ3
かりゅうだし 顆粒出汁	こ 小さじ1/4
なが 長ネギ	てきりよう 適量



あまぐり はん つく かつ
 甘栗ご飯 作り方

- 1) あまぐり あぶらぬ
甘栗の油抜きをする。
- なべ おゆ わ くり い ぶつとう と だ わ
鍋にお湯を沸かし、栗を入れる。沸騰したら取り出す。4つ割る。
- はん うつ あまぐり しお あぶら い やさ まぜ
ご飯をボールに移し甘栗、塩、ごま油を入れて優しく混ぜる。
- できあ ちゃ うつ ふ
出来上がった茶わんに移し、ごまを振っていただく。

お たまご み そしる つく かつ
 落とし卵の味噌汁 作り方

- 1) ゆ わ かりゅうだし い わ たまご い
500cのお湯を沸かし、顆粒出汁を入れる。割った卵を入れる。
 ぶんほどに みそ い うつわ うつ こぐち ながねぎ ち
 3分程煮て味噌を入れる。器に移し小口ぎりの長ネギを散らす。