

## もやしの炊き込みご飯

### 材料（4人分）

- ・米 …………… 1.5合
- ・もやし …………… 200g
- ・牛肉細切れ …………… 100g
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・醤油、ごま油 …………… 各小さじ1
- たれ { 小葱（小口切り）… 大さじ6
- すりごま …………… 大さじ3
- 醤油 …………… 大さじ3

### 作り方

1. 牛肉、みりん、醤油、ごま油を混ぜる。
2. 洗った米に1.ともやしをのせ、炊く。
3. たれの材料をよく混ぜる。
4. ご飯を器に盛り、たれをのせる。

※たれは春巻きにも使う。

## 焼き春巻き

### 材料（4人分）

- ・春巻きの皮 …………… 8枚
- ・にら …………… 40g
- ・大葉 …………… 10枚
- ・生椎茸 …………… 2枚
- ・人参 …………… 1/2本
- ・ちくわ …………… 2本
- ・かつお節 …………… 5g
- ・醤油 …………… 大さじ1
- ・小麦粉 …………… 大さじ1

### 作り方

1. 野菜と椎茸は4cm長さの薄切りに切る。
2. かつお節に醤油を絡めておく。
3. 春巻きの皮に1.と2.をのせて巻く。  
小麦粉を水で溶いたものを塗り、留める。
4. オーブン180℃で15～18分焼く。
5. 炊き込みご飯のたれ1/2量をかける。

## 里芋と三つ葉のスープ

### 材料（4人分）

- ・里芋 …………… 2個
- ・三つ葉 …………… 1/2束
- ・水 …………… 500cc
- ・昆布茶 …………… 小さじ1

### 作り方

1. 皮をむき薄切りした里芋と半量の水で箸が通るまで煮て、三つ葉を入れ一煮立ち。
2. 昆布茶と1.をミキサーで攪拌する。
3. 鍋に2.と残りの水、昆布茶を入れ温める。

## 甘太くんとりんごのキャラメル煮

### 材料（4人分）

- ・甘太くん …………… 1/2本
- ・りんご …………… 1/2個
- ・キャラメル …………… 8個

### 作り方

1. 甘太くんは皮付きのまま、りんごは皮と芯を除き一口大に切る。
2. 鍋に材料と200ccの水で煮る。