

<ぶりの混ぜご飯>



材料	分量 (5人分)	調理法
米	300g (2合)	① ごはんは普通に炊く
赤菜 (かつお菜・大根葉でも)	270g	② 赤菜はさっと塩ゆでし (分量外)、水につけあくを抜き、みじん切りにする。
人参	50g	③ ブリはグリルで焼き (オーブンの場合は 230 度で 25 分)、鍋に焼いたブリを入れ、かぶるくらいの水を加え 10 分間煮る。ザルにあげて、身をほぐしておく。(煮汁は残しておく)
ごぼう	90g	
ブリ	250g	④ ごぼう、人参は細かいさがきにする。油揚げは縦半分にして短冊切りにする。
油揚げ	26g (1枚)	
水 (ブリの煮汁+水)	400g (2カップ)	⑤ 鍋にごぼう、人参、油揚げを入れ、③の煮汁の残りとお水を合わせて 2 カップ加え火にかける。野菜が煮えたら③のブリ、調味料を入れ煮る。最後に②の赤菜を加える。
薄口しょうゆ	15g	
酒	9g	
みりん	9g	
塩	3g	⑥ ⑤の水気を切り、ごはん混ぜ合わせる。

<平切り干し大根の 豚肉ロール>



材料	分量 (5人分)	調理法	
平切り干し大根	31g	① 平切り干し大根は、水でもどして、ゆでて水気を切っておく。 ② ①の大根と豚肉を重ねて巻き、爪楊枝で止める。 ③ 人参は、厚さ 5mm くらいに切る。(好きな形に) ④ フライパンに油をひき、②を入れて炒める。 ⑤ ④に③と A を加え味付けをする。 ⑥ 人参が柔らかくなったら、絹さやを加える。 ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。	
豚肉	125g		
つばき油 (サラダ油)	7.5g		
A	あごだし		375g
	薄口しょうゆ		17g
	砂糖		12g
	みりん		3g
	酒		9g
片栗粉			
人参	125g		
絹さや	44g		

<塩おはぎ>



材料	分量 (5人分)	調理法
もち米	132g	① あずきは水から炊いて柔らかくし、ザルにあげておく。
あずき	190g	② もち米は炊いて粒が残る程度につぶしておく。
サツマイモ	150g	③ サツマイモは蒸かして、熱いうちにつぶす。(必要に応じて砂糖を入れる) →サツマイモあん
砂糖	適量	④ ①を中華鍋で乾煎りし、水分がなくなったら、すり鉢ですりつぶし、粉状にする。
塩	3.8g	⑤ ③を5等分して丸める。
		⑥ ⑤を②で包んで、④をまぶす。