

★たこ飯

材料	分量(6人分)	作り方
米	420g	①米は洗ってざるに上げ水けをきる。米の一割増しの水加減をする。 ②酒と白だしを入れ、サッと混ぜる。 ③たこはかなり縮むので、気持ち大きめにぶつ切りにする。生姜は千切りにして、のせて炊く。
たこ	220g	
生姜	1 かけ	
白だし	大さじ 3	
酒	大さじ 1.5	

★いとこ煮

材料	分量(6人分)	作り方
大納言	150g	①小豆は一晩水に浸してから煮る。一度ゆでこぼしてアクを取り、皮が破れないよう中火で軟らかくふっくら煮上げ、ざるに上げる。 ②白玉粉を耳たぶの硬さくらいにこね、半量に食紅で色をつけ、小指大の団子にゆであげる。干し椎茸は水でもどし、小指大に切る。 ③ゆで小豆の四倍量の水（椎茸のもどし汁を加える）に、だし昆布を入れてだしを取り、椎茸・砂糖・醤油を加え、小豆を静かに入れる。一煮立ちしたら火を止め、（一旦器に移し）団子を入れて冷やす。 ④椀に盛り、かまぼこを薄いいちょう切りにして添える。
だし昆布	1 枚	
干し椎茸	4 枚	
かまぼこ	少々	
白玉粉	110g	
食紅	適量	
砂糖	120g	
醤油	小さじ 1.5	

★けんちょう

材料	分量(6人分)	作り方
豆腐	一丁半	①椎茸は水で戻す。 ②大根・人参は皮をむき、いちょう切り、椎茸は千切りにする。 ③ベーコンは1cm幅に切る。いんげんは茹でて細く切っておく。 ④鍋に油をひいてベーコン・大根・人参・椎茸を炒める。しんなりしてきたら調味料を全部入れからめたら、豆腐を手で砕きながら入れる。 ⑤しっかり大根に味がしみて水分がなくなるまで煮る。（水気は少し残ってもOK）最後にいんげんを入れる。全体に味がしみたらできあがり。
大根	600g	
人参	120g	
ベーコン	120g	
サラダ油	大さじ 1.5	
いんげん	45g	
干し椎茸	3 枚	
醤油	大さじ 3	
砂糖	大さじ 3	
みりん	大さじ 3	
だし	450cc	
いりこ	15g	

★鶏肉としめじのみそ汁

材料	分量(6人分)	作り方
鶏こま切れ肉 しめじ あさつき 水 味噌	150g 3/4 パック 3本 900cc 大さじ3	①しめじは石づきを取り、小房に分ける。鶏肉を鍋に入れ水を加えて火にかけて、煮立ったらアクをすくい、火を弱めて約5分間煮る。 ②鍋にしめじを入れ煮立ったら、味噌の半量を入れ火を弱め2～3分煮る。最後に味をみながら味噌を足す。 ③器に盛り、小口切りにしたあさつきを入れる。

★もったいないサラダ

材料	分量(6人分)	作り方
サニーレタス 大根の皮 人参の皮 だし昆布 煮干し 牛乳 白だし サラダ油 天ぷら粉・揚げ油	4枚 300cc 小さじ3 小さじ3	①サニーレタスは水につけパリッとさせ、水気を切って一口大にちぎる。 ②大根の皮・人参の皮・だし昆布を千切りにする。 ③サラダ油で②を炒める。牛乳・白だしを加えて少し煮詰める。 ④天ぷら粉を水で溶き、煮干しをくぐらせ油で揚げる。 ⑤器に①③④を盛る。 エコポイント 大根・人参の皮を使用します。 だしをとった後の煮干し(いりこ)を揚げてサラダに盛り合わせます。