

ハートの森クッキング

実際に皆さんにご提供している献立をご紹介します♪



梅いなりずし

<材料(2人分)>

味付けいなり…4枚
梅干し…2個
大葉…2
炊いたご飯…2膳分

調味料

砂糖…小さじ1
酢…大さじ1

①炊きあがったご飯に調味料を全て混ぜて

酢飯にする

②梅干しを刻んで①の酢飯に混ぜる

③味付けいなりの中に②のご飯を詰める

④大葉を刻んで③の上のにせ完成!

<材料(2人分)>

牛肩切り落とし…150g
(豚肉薄切りでもOK)
里芋…4個
こんにゃく…1枚
マイタケ…1袋

調味料

だし汁…400cc
醤油…大さじ2
みりん…大さじ1
酒…大さじ1
砂糖…大さじ1

①里芋の皮を剥いて半分に切る。

下茹でしたこんにゃくを手で一口大にちぎる。

②肉を食べやすい大きさに切り、油で炒める。

③肉の色がだいたい変わったらその他の具材も入れて
軽く炒めて馴染ませる。

④③の中に全ての調味料を入れ、

里芋が柔らかくなるまで煮たら完成!



山形名物! 芋煮