

# 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♪



## かやくご飯

### <材料(2合分)>

人参…1/4本  
しめじ…1/2個  
しいたけ…2枚  
あぶらあげ…1/2枚  
お米…2合

#### 調味料

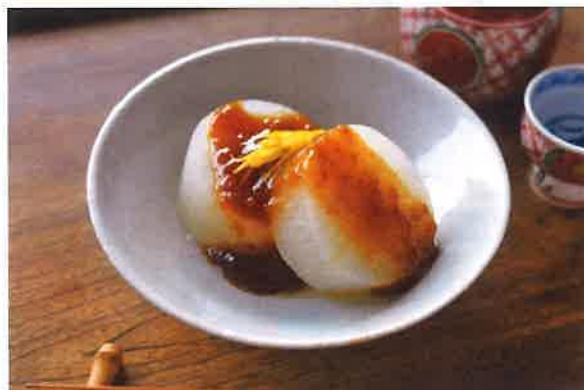
だし汁…300cc  
醤油…大さじ2.5  
みりん…大さじ2.5

① お米を浸水させておく。

② 人参、油揚げを細切りに、きのこ類を食べやすい大きさにする。

③ お米をざるに上げ、炊飯器の中に入れ、だし汁、調味料を加え、  
2合のメモリまで水を入れる。

④ ③の上に具材をのせ、炊飯したら完成！



## ふろふき大根

### <材料(3~4人分)>

大根…2/3本  
きざみゆず(あれば)…適量

#### 調味料

だし汁…500cc  
味噌…大さじ3  
みりん…大さじ1  
砂糖…大さじ4  
酒…大さじ2

①だし汁でやわらかくなるまで大根を煮る。

②混ぜ合わせた調味料を鍋に入れ、

焦げないように注意して混ぜながら火にかける。

③煮た大根の上に味噌だれをかけ、刻みゆずをのせたら完成！