

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♪



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！