

# 落花生ごはん

材料（10人分）	
米	5カップ
水	5カップ
落花生	5カップ
たけのこ	150g
人参	100g
ツナ缶	1缶
干しいたけ	80g
ごぼう	100g
A	
だし汁	5カップ
酒	100cc
うす口しょうゆ	70cc
B	
だし汁	適量
しょうゆ	10cc
砂糖	大きじ1~2

## 【作り方】

- ① 落花生は一晩水につけやわらかく煮て、Bで下味をつける。
- ② 米は炊く1時間前に洗って水切りしておく。
- ③ しいたけは水に戻してから千切りにする。たけのこ、人参も同じように千切りにする。ごぼうは笹がきにする。
- ④ 炊飯器に米、ツナ缶、③と落花生を入れてAを加えて炊く。

# 牛乳寒天

材料（4人分）	
寒天	1/2本
牛乳	400cc
砂糖	50g
フルーツなど	適量

## 【作り方】

- ① 寒天を水に浸して柔らかくする。
- ② 鍋に牛乳と寒天を入れてからかき混ぜ、火にかけます。  
沸騰したら弱火にし、1～2分ほど、静かに混ぜながら煮る。
- ③ 寒天が溶けたら砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ④ こし器でこして、容器に流し好みの物を入れて固める。  
(モロヘイヤ、あん、フルーツなど)

# へんば焼

材料（直径10cm6枚分）	
小麦粉	100g
黒砂糖	50g
白砂糖	20g
塩	少々
水	90ml

## 【作り方】

- ① 材料をよく混ぜる
- ② フライパで両面キツネ色になるまで焼く

# ホットケーキ形へんば焼

材料（6枚分）	
小麦粉	140g
黒砂糖	50g
白砂糖	20g
塩	少々
水	50ml
卵	1個
牛乳	50ml
ベーキングパウダー	4g

## 【作り方】

- ① 材料をよく混ぜる
- ② フライパで両面キツネ色になるまで焼く

# 鯖の南蛮漬

材料（4人分）	
鯖	500g
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
人参（小）	1本
生姜	1片
レモン	1/2個
小麦粉	少々
塩	少々
コショウ	少々
たれ調味料	
酢	1カップ
だし汁	130cc
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	30g
七味	少々

## 【作り方】

- ① 野菜は細く切っておく。
- ② 鯖は頭と内臓を取り除き、よく洗い骨を取り除く。
- ③ 水気をふき取り、塩とコショウをふりかけ30分程置き、片栗粉をまぶして170～180℃の油で揚げる。
- ④ たれ調味料を煮立てて、揚げた魚と野菜材料を交互に混ぜ合わせ、煮たてたタレをかけ、生姜汁を入れレモンを上にして盛り合わせる。

# べっこう丼

材料(2~3人分)	
刺身用の白身魚	1 柵
濃口醤油	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

## 【作り方】

- ① 鰯の柵をそぎ切りにする。
  - ② 調味料をボールに入れ混ぜ合わせ①を入れ一晩漬け込む。
  - ③ 白いご飯の上に乗せて食べる。
- ※ ちらし寿司の上に乗せて食べても良い。