

令和6年7月23日(火)  
第二文化センター

## ●ひじきと梅の枝豆ご飯

材料(2合分)	
米	2合
芽ひじき(乾燥)	6g
梅干し	2個
茹で枝豆	70g
A いらりこだしの素	8g
A 水	400ml
A みりん	大2



### 作り方

- 炊飯器に洗った米、芽ひじき、梅干し、Aを入れて炊く。
- 炊き上がったら枝豆を加え、梅干しの種を取り除いて全体をほぐす。

👉 ちょい足しトッピングでたんぱく質をプラス

- ・小えび(桜えび)
- ・かつお節
- ・ごま

## ●さば水煮の冷や汁

👉 さば水煮を缶汁ごと使えば出し汁いらず

材料(2人分)	
さば水煮缶(150g)	1/2缶
木綿豆腐	150g
みそ	大1.5
水	250cc
牛乳	25cc
すりごま	大1.5
きゅうり	1本
大葉	4枚
みょうが	1個
しょうがすりおろし	少々
糸みつ葉	少々
青ねぎ	適量



### 作り方

- さば水煮缶は身と缶汁にわける。木綿豆腐とさばの身を盛り付け用の器(大鉢)に入れフォークでざっくりくずす。
- きゅうりは薄い輪切り、大葉・みょうがは細切り、しょうがはすりおろす。青ねぎは小口切り、糸みつ葉は3センチ位の長さに切る。
- ボールに缶汁・水・牛乳・白ごまを入れてよく混ぜてからみそを入れて溶かす。
- ①の器に③を注ぎ②をちらす。