

わかめ入り大根めし レシピ

【材料（4人分）】

米	1/2カップ（80g）
大根	2.5cm（80g）
乾燥わかめ	3g（小さじ山盛り1杯）
塩	小さじ1/5
水	600～800cc

【作り方】

- ①米はといで水にひたし、わかめは水で戻し、ざく切りにする。
- ②大根は5mm角のみじん切りにし、①の鍋に加え吹きこぼれに注意しながら20～30分米が柔らかくなるまで煮、炊きあがり5分くらい前にわかめを加える。
- ③塩を加えてサット混ぜ火を止め蒸らす。



みそ味蒸しパン レシピ

【材料（13×16×5cm位ケース）】

小麦粉	200g（2カップ）
重曹	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
味噌	大さじ1と1/2
水	1カップ
黒ごま	適量

【作り方】

- ①蒸し器は火にかけておく。
- ②小麦粉と重曹は合わせてふるっておく。
- ③ボールに水・味噌・砂糖を入れよく溶いておく。
- ④②と③をさっくり合わせ、ケースに流し入れごまを散らし、十分蒸気の上まっている蒸し器に入れ強火で15～20分蒸す。
- ⑤蒸し上がったら、型から出し適当な大きさに切る。



すいとん汁 レシピ

【材料（4人分）】

小麦粉	200g（2カップ）
水	200cc（1カップ）
大根	120g
人参	30g
ごぼう	30g
長ねぎ	適量
味噌	大さじ2
昆布	4g
水	800cc～1000cc

【作り方】

- ①小麦粉に水を加え、だまができないように良く混ぜる。
- ②汁用の水に昆布をひたしておく。
- ③大根・人参は食べやすい大きさのいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは斜め薄切りに。
- ④②の鍋に煮えにくい野菜から順に入れ、柔らかくなったら昆布を取り出し味噌の半量を入れる。
- ⑤④に①をスプーンなどで落として煮込み、浮き上がってきたら残りの味噌で味を調える。（取り出した昆布は細く刻み汁に戻し一緒に食しても良い）ねぎを加え火を止める。

