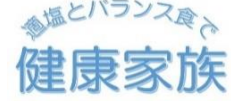


# 初夏のおすすめレシピ



## 桜えびと大葉の 香り混ぜご飯



材 料 4人分

米	2 合		
桜えび	10 g	白ごま	小さじ 2
大葉	4 枚	和風粉末だし	小さじ 1
大豆	30 g	ごま油	小さじ 2

作り方

- ① 大豆は水につけ、米は洗っておく
- ② 大豆と米を一緒に炊く
- ③ 炊きあがりの温かいご飯に、桜えび、ごま、粉末だし、ごま油を加えてよく混ぜる
- ④ 大葉をせん切りにし、かるく混ぜて盛り付ける

## 厚揚げの肉巻きソテー



材 料 4人分

豚ロース薄切り肉	200 g			
厚揚げ	2 枚	A	みりん	大さじ 4
ごま油	大さじ 1		酒	大さじ 2
			しょうゆ	大さじ 2

作り方

- ① 厚揚げを2cm幅の棒状に切り、熱湯をかけて油抜きする
- ② 肉を広げ、厚揚げをのせて巻く
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を全面焼き、肉の色が変わったらAを加えて煮詰める。

# きゅうりのスープ



材 料		4人分	
きゅうり	2 本	水	600 ml
しめじ	1/2 袋	コンソメ	2 個
トマト	1/2 個	塩こしょう	少々
にんにく	1 かけ	ごま油	大さじ 1

## 作り方

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。しめじは小房に分ける。  
トマトは角切りにする
- ② 鍋にごま油を熱して薄切りにしたにんにくを炒め、香りが出たら  
①のきゅうりとしめじを加えて炒める
- ③ 分量の水を入れ、煮立ったらコンソメを加えて5分ほど煮て、  
塩こしょうで味をととのえる
- ④ トマトをちらして出来上がり

# わらび餅

材 料		4人分	
片栗粉	50 g		
砂糖	60 g		
水	400 ml	きなこ、黒蜜	適宜

## 作り方

- ① ボウルに片栗粉、砂糖、水を入れてよく混ぜ合わせる
- ② 鍋に入れて弱火で熱し、耐熱性のヘラで絶えずかき混ぜる
- ③ 透明になってきたら火からおろし、濡れ布巾にのせ、よくかき混ぜる
- ④ まとまってきたら氷水に入れて冷やし、手でちぎる
- ⑤ 水けをきり、器に盛り付け、きなこ黒蜜をかける