

けんちゃん汁

材料

鶏肉	1枚	2センチ角きり	出汁	1ℓ
大根	100g	短冊切り	酒	大匙2
里芋	100g	半分に切る	薄口醤油	大匙1
人参	小1本	短冊切り	塩	小匙2/3
牛蒡	1/2本	ささがき		
厚揚げ	1枚	2センチ角きり		
椎茸	4枚	スライス		
白ネギ	1本	小口きり		

作り方

- 鍋に出汁・牛蒡・大根・人参・椎茸入れ火が通ったら、鶏肉・厚揚げ入れる。鶏肉に火が通ったら味をつけて仕上げる。

きのこの炊き込みご飯

材料

エリンギ	1パック	2センチの短冊切り	米	4合
しめじ	々		薄口醤油	大匙4
舞茸	々		酒	々
			炊飯用水（調味料分差し引く）	

作り方

- 材料合わせて炊飯する。

かぼちゃのサラダ

材料

かぼちゃ	1/2個	一口大に切って蒸し煮冷めたら潰す
レーズン	大匙3	
胡桃	大匙3	さっと乾煎りしてから砕く
シナモン		
はちみつ	好みで適量	
バター		
牛乳		

作り方

- 材料を混ぜ合わせる。かぼちゃの味見て、味調える。

春菊・イカ・山芋の酢味噌和え

材料

春菊	1パック	5センチ長さに切る
山芋	50g	短冊切り
白味噌	大匙2	
酢	A 大匙1	
きび砂糖	合わせ調味料 大匙1/3	普通の味噌の場合→大匙2
からし	好みで	

作り方

- ボウルに材料入れ、合わせ調味料を味を見ながら和える。