



きのこの ゆずサンラータン



材料（4人分）

- 生椎茸 50g
- しめじ 50g
- えのきだけ 50g
- 人参 20g
- 小松菜 50g
- 春雨（乾燥） 20g
- 手作りだし 600cc
- 塩 小さじ1/2
- 淡口しょうゆ 小さじ2
- ゆず酢 大さじ1
- ラー油 小さじ1

作り方

- ① きのこはそれぞれ石づきを切り、生椎茸は薄切り、しめじはほぐし、えのきだけは3cmに切ります。
- ② 人参は、3cmの細切りにし、小松菜も3cmに切り揃えておきます。
- ③ 鍋に手作りだしを入れて火にかけ、沸騰したら①のきのこを入れ、②の人参、小松菜も加えます。
- ④ 塩、淡口しょうゆで味付けし、春雨を加えて煮込みます。
- ⑤ ゆず酢とラー油を加えて器に盛れば完成です。

※手作りだしの作り方

水 1000cc、昆布 10cm、かつお節 ひとつかみ、煮干 5匹、干しいたけ 2ヶを、麦茶ポットなどの容器に入れて一晩ねかせれば朝には美味しいおだしが完成します！



十三種の彩り炒飯



材料（4人分）

- ごはん 600g
- チャーシュー 80g（またはハム）
- 玉葱 80g
- 人参 20g
- コーン缶 40g
- 油 大さじ2
- しょうゆ 小さじ4
- カレー粉 大さじ2
- 豪渓漬 80g（1袋）
- イタリアンパセリ 少量

作り方

- ① チャーシュー（ハム）は、1cm角で賽の目に切ります。
- ② 玉葱は繊維に沿って縦に薄切りにし、人参は半月の薄切りに切ります。
- ③ コーン缶は水気をきっておきます。
- ④ フライパンを熱し、油をひき、②の玉葱と人参を炒めます。つぎに、チャーシュー（ハム）とコーン缶を加えてさらに炒めます。
- ⑤ ④に温かいごはんを入れ、さらに炒めて、しょうゆとカレー粉で味付けをします。
- ⑥ 最後に豪渓漬を加えて、全体を混ぜ合わせます。
- ⑦ お皿に盛り、イタリアンパセリを飾って完成です。



コールスローサラダ ゆず風味



材料（4人分）

- キャベツ 100g
- 人参 40g
- ラディッシュ 2ヶ
- ゆず酢 大さじ4
- 三温糖 大さじ4
- パセリ 少々

作り方

- ① キャベツはざく切りにして、人参は千切り。ラディッシュは輪切りにします。
- ② ①の野菜をボウル（あるいは、保存袋）に入れて、ゆず酢、三温糖を加えてよくもみ、15分ほどなじませます。
- ③ 小鉢に盛りつけ、パセリをちらして完成です。