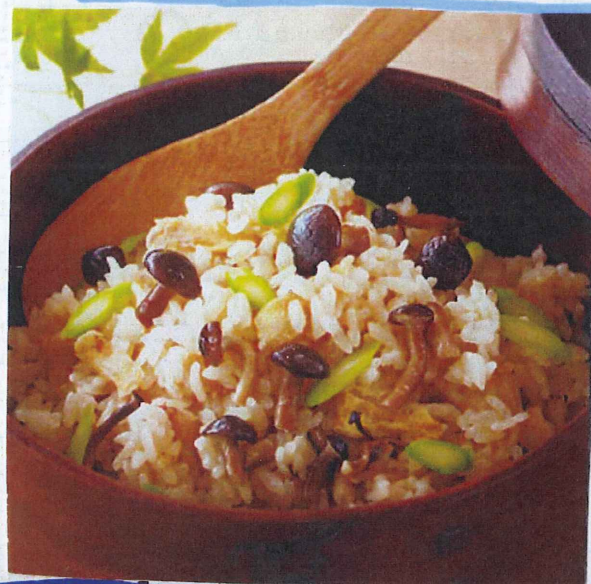


「かんたん」

米料理レシピ

元気つくしきのこご飯



材料

元気つくし 2合
 だし汁 2カップ
 しめじ 100g
 枝豆むきみ 1/3カップ
 塩 小さじ1/2
 酒 大さじ1と1/2
 うす口しょうゆ 大さじ2

作り方

- 1 お米は30分前に洗米しざるに上げておく。
- 2 しめじは細かくほぐし長いものはきざみ、塩ゆでした枝豆はむき実にしておく。
- 3 深鍋、又は炊飯器にお米とだし汁、塩、酒、うす口しょうゆ、2の枝豆以外のきのこを加えて、たく。
- 4 むらしおめたら枝豆を加え、ませ、金糸卵を添える。

自然のよさ

きめ細やかな水を使って、いるため、とても安全なお米。

ポイント

調味料の量

塩おにぎり



元気つくし
 おいしい
 な〜!

このマーク
 がめじるし。

材料

元気つくし 1合
 水 1合分
 塩 適量
 のり 1枚

作り方

- 1 元気つくしを洗いたく。
- 2 むしたら、塩をつけて、形を作る。
- 3 最後にのりをつけて、完成。

人のよさ

いろいろな人のまごころが、たくさんつまっているから、元気つくしはおいしい。

ポイント

元気つくしは早めに洗う。

5年1組

料理レシピコース