

久御山町中央公民館「季節の料理教室」

～ 春のレシピ ～

レシピ監修:季節の料理教室講師 大谷洋子

しらす御飯



材料(5人分)

- 米……………2合
 - もち米……………1/2合
 - しらす干し…50g
 - A [だし……………炊飯器の目盛
 - 薄口醤油…大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 酒……………大さじ2
- 細切りのり…適量

作り方

- ①…米、もち米は合わせて洗米し、1時間以上水に浸しておき、その後水切りして5～6分おく。
- ②…①にAの調味料を入れ、その上にしらす干しを加えて炊飯する。
- ③…②が炊き上がったら、器によそい、細切りのりを盛る。

材料(5人分)

- 茹でタケノコ……………400g
 - エビ……………10尾
 - A [酒……………大さじ1.5
 - 塩……………小さじ2/3
 - 卵……………1/2個
 - 片栗粉……………大さじ1.5
- 揚げ油……………適宜



タケノコの揚げ団子

作り方

- ①…エビは皮をむき、片栗粉と塩でもむ様に洗い、粗く刻み、サッと酒煎りしておく
- ②…タケノコ1/4位(100g程)を粗く刻み、残りはフードプロセッサー等で細かくする。
- ③…ボウルに①と②とAを入れてよく混ぜ合せ、一人三個分位で丸めて170度の油で揚げる。



ほうれん草と なめ茸の和え物

材料(5人分)

- ほうれん草……………1束
- なめ茸(瓶詰)……………60g
(えのき茸)

作り方

- ①…ほうれん草は3cm位に切る。
- ②…たっぷりのお湯を沸かし、塩をいれ、サッとゆでたら湯を切り、冷水に取り、しっかり絞る。
- ③…ほうれん草になめ茸を入れて和える。