

献立名	材料名	分量 (4人分)	作り方
1. 天むす※ およそ 10個分です！ ☆ 	米 塩 えび 天ぷら粉 めんつゆ（2倍濃縮） 水 油 海苔	2合 小さじ1/2 5本 50g 大さじ1 60g 適量 半切り5枚	① 米に塩を混ぜて炊く。 ② えびは殻をむき、背わた、尾を取り除く。塩（分量外）と片栗粉（分量外）をまぶし、水でよく洗う。水気をキッチンペーパーでよくふき取り、半分に切る。 ③ フライパンに油を1cmほどひき、180℃にあたためておく。 ④ ☆を混ぜて、②にまぶし、きつね色になるまで揚げる。 ⑤ ラップを広げてごはん（60g）を置き、真ん中に④をのせて、三角に握り、海苔（縦1/4切り）で巻いたらできあがり♪
2. 手羽先の 甘辛焼 （1人2本） ★ 	手羽先 小麦粉 さとう みりん しょうゆ 油 （付け合わせ） ブロッコリー ミニトマト 粉チーズ	8本 適量 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ1 80g 8個 小さじ2	① 手羽先は小麦粉をまぶす。★は合わせておく。 ② フライパンに油をひき、手羽を皮目から焼く（中火） ③ 焼き色がついたら、裏返して弱火にして蓋をし、15分ほど蒸し焼きにする。（中に火が通っているか確認！）火が通ったら中火に戻して★を絡めて（とろみがついてきたらOK）器に盛り付けて完成♪ ④ 付け合わせのブロッコリーは洗って小房に分けてラップをふんわりかけて少量の水を加え、600w3分レンジチンし、ザルにあけて粗熱をとる。ミニトマトは半分に切る。材料すべてをポリ袋にいれて混ぜ合わせ、器に盛り付けて完成♪
3. みそ汁 （赤味噌） 	なめこ えのきだけ しめじ 乾燥わかめ かつおだし 赤だし味噌	30g 50g 50g 2g 3カップ 30g	① えのきとしめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切り、ほぐす。 ② かつおだしに①とわかめを入れて沸騰直前で弱火にし、味噌を溶き入れる。再びふつふつしてきたら火を止めて器に盛り付けて完成♪
4. おに 鬼まん じゅう※※ （5個分） 	さつまいも 砂糖 小麦粉 塩	200g 40g 40g ひとつまみ	① さつまいもの皮をむき、1cm程の角切りにし、水に10分さらす。蒸し器に水を入れて沸騰させておく。 ② クッキングシートを正方形（約8cm）に切っておく。 ③ ①の水気をきって、ボールに移し、砂糖をまぶしてそのまま15分置く。（水分が出てきます） ④ ③にそのまま小麦粉と塩を入れ、ヘラで全体をよく混ぜる。②の上に④の生地を置き、蒸し器で15分程度蒸す。（竹串で芋をさしてやわらかければOK）

※天むすとは・・・えびの天ぷらをおにぎりの具にしたもの。