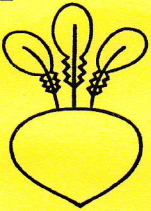


三色おにぎり

菜飯

材料（米1合分）

- ・大根葉（生） 100g
- ・しらす干し 10g
- ・塩 1g



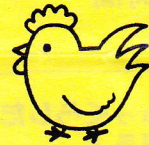
作り方

- ① 大根葉はやわらかめに下茹でする。
- ② 下茹でした葉は水気をよくしぼり、細かく刻んで塩をふる。
- ③ しらす干しは湯にさっと通して、細かく刻む。
- ④ じゃこと葉を合わせ、ご飯に混ぜる。

鶏そぼろ

材料（米1合分）

- ・鶏ひき肉 70g
- ・おろししょうが 2g
- ・酒 小さじ2（10g）
- ・みりん 小さじ2（12g）
- ・しょうゆ 小さじ2（12g）
- ・砂糖 小さじ1（3g）



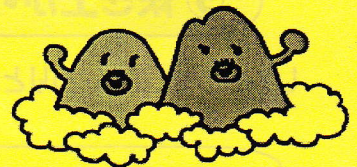
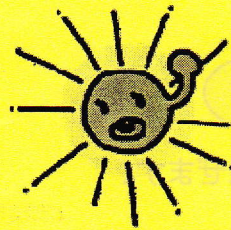
作り方

- ① 鍋に材料と調味料すべてを入れ、汁気がなくなるまで炒る。

夕焼けごはん

材料（米1合分）

- ・米 1合（140g）
- ・にんじん 35g
- ・だし昆布 適量
- ・かつお節 3g
- ・スキムミルク 大さじ2（12g）
- ・酒 大さじ1（15g）
- ・しょうゆ 小さじ1/2（3g）
- ・塩 一つまみ（1g）



作り方

- ① 米を研ぐ。
- ② にんじんをすりおろす。
- ③ 釜に米を入れ水加減をし、昆布以外の材料と調味料を加え混ぜ合わせる。
- ④ 昆布をのせ炊く。