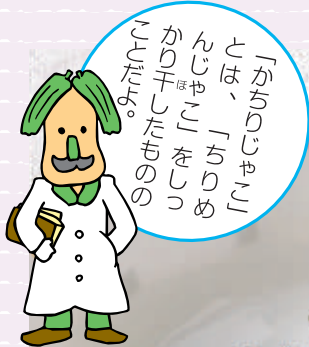


ごはんがすすむおかずです。 じゃことシシトウの炒め煮



■材料（4人分） 分量

シシトウ	160g	
かりんじゃこ	40g	
ごま油	小さじ1	
A	{	こいくちしょうゆ	... 小さじ2
		みりん 小さじ1

■作り方

- 1 シシトウはヘタをとりのぞいておく。
- 2 うつわに A のこいくちしょうゆとみりんを入れておく。
- 3 フライパンを火にかけ、ごま油を全体にいきわたらせる。火を中火にして、かりんじゃこを入れ、いためる。
- 4 さらに1のシシトウを入れ、いためる。
- 5 シシトウの色が変わったら2の調味料を入れ、からめるようにいためる。

■材料（4人分） 分量

ミョウガ	8g
油あげ	1/2枚
りゅうきゅう	40g
たまねぎ	80g
カットわかめ	小1パック
合みそ	大さじ2
水	3カップ
煮干し	12ひきくらい

■作り方

- 1 ミョウガはうすく切り、水につけておく。
- 2 りゅうきゅうは皮をむいてそぎ切り、たまねぎはくし形切り、油あげは短ざく切りにしておく。
- 3 煮干しでだしをとる。
- 4 なべに3のだし汁を入れてわかし、たまねぎ、りゅうきゅう、油あげの順に入れ、煮えたら合みそをとき入れる。
- 5 なべの火を止めて、カットわかめ、ミョウガを入れる。

ミョウガのにおりに食欲がわいてくるよ。 ミョウガとりゅうきゅうのみそ汁



ていばん
高知県の家庭では定番のおかずです。
いかとネギのぬたあえ



おとうさんが好きそつな料理だな。



材料 (4人分)	分量
小ネギ	1たば
いか (短ざく切り)	60g
白ごま (炒りごま)	小さじ1/2
白みそ	小さじ2
赤みそ	少々
さとう	小さじ2
酢	小さじ1
ゆず酢	小さじ1/2

■作り方

- なべに湯をわかし、ふっとうしたら短ざく切りのいかを入れてゆでる。ゆでたいかをザルに上げてさます。
- 小ネギは根もとを切つてとりのぞき、2~3cmの長さ切る。
- なべに湯をわかし、ふっとうしたら小ネギを入れ、さつとゆでる。ゆでた小ネギを水にとり、ザルに上げてしぼる。
- うつわに A のみそ、さとう、酢、ゆず酢を入れ、よくまぜて「ぬた」を作る。

5 ボールに 1 のいかと 3 の小ネギ、4 の「ぬた」を入れ、まぜて炒りごまをふり入れる。

■材料 (4人分)

材料	分量
オクラ	60g
しお塩	少々
ちりめんじゃこ	10g
かつおぶし	小パック1
ごま	小さじ1
A { mirin	… 小さじ1
こいくちしょうゆ	… 小さじ1/2
さとう	… 小さじ1/2
酢	… 少々

えいよう
じゃことオクラは、どちらも栄養まん点
オクラのじゃこあえ



キッチンレク
オクラは少しかためにゆでるのがおいしく仕上がるポイントじゃよ!



■作り方

- オクラはきれいに洗い、ザルに上げておく。ボールにオクラと塩を入れ、もんでケバをとりのぞく。
- なべに湯をわかし、ふっとうしたら 1 のオクラを入れ、ゆでる。ゆで上がったザルに上げてさます。
- 2 のオクラのヘタをとりのぞき、はば5mmくらいに切る。
- うつわにごま、A の調味料を入れ、まぜておく。
- 3 のオクラとちりめんじゃこ、かつおぶしを 4 の調味料でまぜる。