

献立名	材料（1合分）	作り方
散らし寿司	米 …… 1合（150g） 水 …… 210cc 出昆布 …… 適量 ○合わせ酢 酢 …… 大さじ1 塩 …… 小さじ1/2 ゆず酢 …… 小さじ2 砂糖 …… 大さじ1と小さじ1/2 ○具 人参 …… 15g 干椎茸 …… 1枚 高野豆腐 …… 1/4個 ごぼう …… 10g だし …… 40cc 砂糖 …… 小さじ1/2 薄口醤油 …… 小さじ1/2	①米は出昆布を入れて炊く。 ②具を煮る 干し椎茸、高野豆腐は水で戻してみじん切り、人参、ごぼうもみじん切りにする。 鍋にすべての具材と具の調味料を入れて火が通るまで煮る。 ③合わせ酢を混ぜておく ④①と②と③を混ぜる。 ⑤皿に盛り付け、好みの具（錦糸卵、海老など）を盛る。
		
献立名	材料（4人分）	作り方
がんもの煮物	がんも …… 4個 生椎茸（小） …… 4枚 だし …… 120cc 砂糖 …… 小さじ2と1/2 薄口醤油 …… 小さじ2と1/2 みりん …… 小さじ1	①椎茸は飾り切りにする。 ②鍋にすべての材料を入れて火にかけて15分ほど煮る。
青菜のかちり和え	青梗菜 …… 320g かちり …… 20g だし …… 40cc 砂糖 …… 大さじ1/2 薄口醤油 …… 大さじ1/2	①青梗菜は2cmに切り、茹でて流水で冷ましてからしぼる。 ②青梗菜、かちり、調味料を混ぜる。
		