

## 枝豆とハトムギの炊き込みご飯

### 【材料3人分】

- ・ さや付き枝豆 100g
- ・ 白米 1.5合
- ・ はとむぎ 0.5合
- ・ みょうが 2個
- ・ かつお節 5g
- ・ 塩 小さじ1/3
- ※だしパック 1枚



下準備：米とハトムギを研ぎ、30分程浸水。ミョウガは千切りに。  
かつお節をだしパックに入れる。

- ①熱湯で枝豆を約1分サッと茹でる。冷めたら豆をサヤから取り出す。
- ②米、ハトムギの水を切り、炊飯釜へ。2合のメモリまで水を加える。  
これに豆、みょうが、塩を加えて一混ぜし、かつお節パックを入れて炊飯する。

## きゅうりと柑橘のサラダ

### 【材料2人分】

- ・ きゅうり 1本
- ・ セロリ 1/3本
- ・ オレンジ 1個



### 〈マリネ液〉

- ・ 酢 大さじ3
- ・ 塩 一つまみ
- ・ Exオリーブ油 大さじ1
- ・ はちみつ 大さじ1
- ・ 水 大さじ3

下準備：きゅうり、セロリは乱切り、オレンジは身から房をはずして果肉のみに。

- ①マリネ液の材料を全て合わせ、とろみが出るまで攪拌する。
- ②野菜、オレンジを①に加えて冷蔵庫で1時間ほど冷やす。ディルやピンクペッパーを添えると見た目も鮮やかに。

## トマトとキャベツの和風チャウダー

### 【材料2人分】

- ・ トマト缶 1缶
- ・ キャベツ 100g
- ・ 冬瓜 100g
- ・ にんじん 100g
- ・ 豚ひき肉 80g
- ・ ジャガ芋 1/2個
- ・ 塩麴 大さじ1.5
- ・ あさつき 1本



下準備：キャベツをざく切りにする。にんじん、冬瓜、じゃが芋は1cmの角切りにする。あさつきは小口切り。

- ①鍋に水250cc、ひき肉を入れて中火にかける。アクが浮いてきたら取る。
- ②トマト缶、キャベツ、冬瓜、にんじん、じゃが芋を①に加える。  
蓋をして約15分煮込む。
- ③火を止め、塩麴を加えて一混ぜする。あさつきを散らして頂く。

///Memo///