



夕食

1. さわらの木の芽照り焼き
2. 豆腐と三つ葉の澄まし汁
3. ひじきの煮物
4. 五分づき米

作り方 -----

・ さわらの木の芽照り焼き

- ①さわらは、醤油、みりん、刻んだ木の芽を合わせた中に1時間ほど漬け込む。
- ②焼き網を熱して、さわらを表裏ともに、こんがり焼く。

・ 豆腐と三つ葉の澄まし汁

- ①三つ葉は根元を切り落とし、2、3cmぐらいの長さに切る。
- ②だし汁に塩を加えて火にかけ、煮立ったら三つ葉とさいの目に切った豆腐を加える。
- ③ひと煮立ちしたら醤油を加えて火を止め、飾用の三つ葉をのせる。

・ ひじきの煮物

- ①ひじきは軽く洗って水につけて戻し、水気を切る（戻し汁は残しておく）人参は短冊切りにする。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。こんにゃくは塩もみで洗い短冊に切る。
- ③ごま油を熱して①を炒め②を加え、炒め合わせる。
- ④ひじきの戻し汁をこしたものを 2/3 カップと調味料を加え中火で10分ほど煮る。（戻し汁が足りない場合水でも可能）

・ 五分づき米

- ①粟は茶こしなどの目の細かいざるで水洗いし、水気を切る。
- ②米を洗い、粟を混ぜて炊飯器に入れて通常の水加減にする。
- ③そのまま30分ほどおいて炊く。

さわらの木の芽照り焼き

さわら・・・・・・・・・・2切れ
木の芽・・・・・・・・・・6枚
干しいたけ・・・・・・・・・・2枚
醤油・・・・・・・・・・大さじ 2/3
みりん・・・・・・・・・・大さじ 2/3

豆腐と三つ葉の澄まし汁

三つ葉・・・・・・・・・・1/4株
豆腐・・・・・・・・・・1/2丁
だし汁・・・・・・・・・・2カップ
塩・・・・・・・・・・小さじ 1/3
醤油・・・・・・・・・・少々

ひじきの煮物

ひじき（乾）・・・・・・・・・・15g
人参・・・・・・・・・・3cm
こんにゃく・・・・・・・・・・15g
油揚げ・・・・・・・・・・1/4枚
三温糖・・・・・・・・・・小さじ 1と 2/3カップ
みりん・・・・・・・・・・小さじ 1
醤油・・・・・・・・・・大さじ 1と 1/2

【調味料】

酒・・・・・・・・・・大さじ 1
醤油・・・・・・・・・・大さじ 1と 1/2
みりん・・・・・・・・・・小さじ 1
ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1/2

五分づき米

五分づき米・・・・・・・・・・2合
粟・・・・・・・・・・大さじ 2