



## たけのこの煮物





## 大さじ1・1/2 400ml 有機天然だしうすくち… 100ml

- ①たけのこの水煮を食べやすい大きさに切る。
- ②乾燥わかめは水でもどし、食べやすい大きさに切り、水気をよくきる。
- ③鍋に水、有機天然だしうすくち、みりん、①を入れ、落し蓋をして10分程度煮る。 ④わかめを加えてさらに2~3分煮る。

## 炊き込みごはん





| ●材料(4人分)          |
|-------------------|
| 米2合               |
| 鶏もも肉100g          |
| ごぼう60g            |
| にんじん 40g          |
| 干し椎茸3個            |
| 白ねぎ ····· 80g     |
| 油揚げ1枚             |
| 酒 ······15ml      |
| 有機天然だしうすくち … 90ml |
| 干し椎茸の戻し汁または水      |
| 炊飯器のメモリまで         |

- ①干し椎茸は水で戻し、軸を切り、3mmの幅に切る。※戻し汁は捨てない ②油抜きした油揚げ、にんじんは細切りにする。鶏肉は細かく切り、ごぼうはささがき
- ③白ねぎはななめ薄切りにする。
- ④米をとぎ、水気を切る。炊飯器に米、酒、有機天然だしうすくちを入れ、椎茸の戻し 汁または水を炊飯器のメモリまで入れる。軽く混ぜ①を入れて炊く。



## 有機 天然だし

## 鶏の照り焼き





| ֡ |
|---|

①フライパンに油をひき、鶏もも肉に塩・こしょうをふり、両面をこんがりと焼く。 ②【たれ】を①のフライパンに入れ、鶏肉にからめて出来上がり。

## かぼちゃのそぼろあん 「ホルギー 158kcal 塩分 0.7g



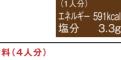


|    | ●材料(4人分)<br>かぽちゃ ··········· 400g |
|----|-----------------------------------|
| b  | 枝豆(ゆで) ······ 20g<br>【だし】         |
| 71 | 水 ······ 180ml                    |
| 8  | 有機天然だしこいくち… 30ml                  |
|    | みりん 5ml                           |
| 2  | 【そぼろあん】                           |
|    | 鶏ひき肉 ······ 100g                  |
|    | 酒 ······ 15ml                     |
|    | 水溶き片栗粉 大さじ1                       |
| 14 |                                   |

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、3cm角に切る。
- ②鍋にかぼちゃ、【だし】、ひき肉、酒を加えて火にかける。沸騰したら火を弱め、落し 蓋をし、煮汁が半量になるまで煮る。
- ③器に柔らかくなったかぼちゃを取り出す。
- ④煮汁に片栗粉を加えて弱火で1~2分煮る。
- ⑤かぼちゃに④をかけ、枝豆を添える。

# 有機

## 親子丼



200g

· 120g

4個

適量



- ①玉ねぎは3~4cm幅に切る。鶏もも肉はそぎ切りにする。卵は割り、ほぐしておく。 ②鍋に【だし】を入れ煮立て、玉ねぎを入れる。しんなりしたら鶏もも肉を入れ火を通す。 ③中心から外側へ卵をまわし入れ、半熟程度になったら火を止め、蓋をしてしばらく 蒸らす。(約1~2分)
- ④ごはんを盛り③をのせ三つ葉を散らす。

## ぶり大根



| ●材料(4人分)       |
|----------------|
| ぶり 4切れ         |
| 大根 500g        |
| 【調味料】          |
| 水 ······ 390ml |
| 酒 ······ 10ml  |
| 有機丼の素 100ml    |
|                |

- ①ぶりは一切れを3等分にする。大根は皮をむき、厚さ2cmの半月切りにする。 ②湯にぶりをくぐらせ、表面が白くなったらすぐに取り出して水でよく洗い、水気をふき
- ③鍋に、大根とかぶるくらいの水を入れる。中火にかけ、大根が柔らかくなるまで茹でる。 ④別の鍋に【調味料】を入れ、煮立ってきたら、ぶりを入れ、色が変わったら、大根を 加えて落とし蓋をして、煮込む。





## 野菜サラダ ~ジュレ添え~ <sup>は入別</sup> 1.8g



50g

100g

100g



- ①鍋に有機ゆずぽん酢醤油、粉寒天を入れ、よくかき混ぜてから中火で煮溶かし、 さらに約2分沸騰させる。完全に溶けたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし、固める。 ②レタスは一口大にちぎり、トマトはくし形に切る。きゅうり、赤パプリカは食べやすい 大きさに切る。海鮮ミックスは沸騰したお湯に入れ、茹でる。
- ③①が固まったらフォークでつぶし、②をお皿に盛り付け、ジュレをかける。

## 手羽元のてり煮





|   | 一村村(4人刀)   |           |
|---|------------|-----------|
|   | 手羽元        | 12本       |
|   | 茹で卵        | 4個        |
|   | ごま油        | 大さじ2(24g) |
|   | 有機ゆずぽん酢醤油… | 100ml     |
|   | 水          | 100ml     |
| ٦ | おろししょうが    | 2~3g      |
| d | 七味唐辛子      | 少々        |
| а |            |           |
|   |            |           |

### ●作り方

- ①卵は固ゆでに茹でて、殻をむいておく。
- ②手羽元はよく水気をふく。
- ③フライパンに、ごま油を入れ、手羽元を焼く。上下を返し、さらに1分焼く。
- ④ ③に茹で卵、有機ゆずぽん酢醤油、水、おろししょうがを加え、落し蓋をして煮込む。 ⑤ときどき卵は転がし、手羽元は上下をひっくり返す。煮汁が少なくなるまで煮込む。
- ⑥ ⑤を器に入れ、七味唐辛子を適量ふる。