

レシピ紹介

<12月誕生会>

- *わかめごはん
- *境港サーモン入りコロッケ
- *野菜のごま和え

- *味噌汁
- *ごぼうの唐揚げ
- *パイン



園では乾燥わかめを使用しましたが、山陰地方の特産品「板わかめ」に変えてもいいです。手でパリパリと碎き、炊き込みごはんに混ぜると、磯の風味が楽しめます。わかめの塩分があるので醤油を控えめにしてください。

【わかめご飯:4人分】

- ・米…1.5合
 - ・わかめ…3g(食べやすい大きさに切る)
 - ・干椎茸…1個(粗みじん切り)
 - ・人参…1/3個(粗みじん切り)
 - ・油揚げ…中1枚(粗みじん切り)
- (調味料)

- ・干椎茸の戻し汁と水…適量
- ・砂糖…小さじ2
- ・醤油…大さじ2

【作り方】

- 1.米は洗い、水に30分浸けます。
- 2.米と調味料を釜に入れ目盛を合わせます。具材を加えて炊飯します。
- 3.炊き上がり後、軽く混ぜておきます。