

(2) 収穫

664kcal 2.4g

一人分

A 湯葉サラダ	20g
B 蒸百日どりとう子みそ	35g
C 野菜の塩麹マリネ	30g
D かぼちゃとしいたけのフライ	各1個
E 出汁巻き卵	50g
F 胡瓜の辛子漬	2枚
G 白米のおむすび	80g
H 油揚げのおむすび	80g

材料・作り方

A 湯葉サラダ (5人前)

生湯葉	30g
油揚げ	10g
きゅうり	30g
ごま	3g
たれ	25g
※ごま油	大匙1
砂糖	大匙1.5
薄口醤油	大匙1
すし酢	大匙5
オイスターソース	大匙1
マヨネーズ	大匙1
しょうゆ	大匙1

- ① たれの材料を混ぜ合わせておく。
- ② 油揚げは軽く炙りたべやすい大きさに切る。
- ③ 他の材料も食べやすい大きさに切る。
- ④ ①②③をあわせる。

B 蒸百日どりとう子みそ

百日どりもも肉	150g
白ワイン	適量
柚子味噌	30g
※ゆずジャム：みそ=2：1	

- ①ジップロックにムネ肉と白ワインをいれて蒸す。
- ②5mmほどの薄切りにし、柚子味噌を添える。

C 野菜の塩麹マリネ

玉ねぎ	120g
パプリカ	30g
にんじん	20g
ブロッコリー	60g (8房)
塩麹ソース	40g
※オリーブオイル：塩麹：ワインビネガー=1：1：0.5で混ぜ合わせる	

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎとパプリカは軽く炒める。
- ③にんじんとブロッコリーはゆで10g
- ④玉ねぎ・パプリカ・人参とソースを混ぜ合わせおく。
- ⑤ブロッコリーは仕上げにのせて塩麹を少しかける。

D かぼちゃとしいたけのフライ

かぼちゃ	30 g
クリームチーズ	25 g
しいたけ	2個

- ①かぼちゃは薄切りにし（長さ4~5センチ）、クリームチーズを間に挟む。
- ②椎茸は半分にカットし、①と一緒にフライにする。

E 出汁巻き卵（6人前）

たまご	6個
出汁	90 c c
塩	2 g
みりん	7 g
薄口醤油	7 g
さとう	5 g

F 胡瓜の辛子漬け（15本分）

胡瓜	15本
醤油	270 c c
みりん	45 m l
砂糖	195 g
粉からし	60 g

- ①調味料を混ぜ合わせきゅうりを漬け込む。

G 白米のおむすび（1人前）

白飯	80 g
食塩	0.5 g

H 油揚げのおむすび（1人前）

白飯	70 g
油揚げ	8.3 g
味醤油	12 c c

- ①油揚げを少し火で炙り小さく刻む。
- ②材料を混ぜ合わせてにぎる。