

芋炊き

鶏もも肉20g 人参20g 薄口しょうゆ5g いかリング15g
白菜30g 清酒1g 里芋50g ほうれん草5g 本みりん1g
大根20g 煮干し2g 三温糖2g ぶなしめじ5g 水25g
白ねぎ5g

- 里芋は一口大、大根はいちょう切り、白ねぎは斜め切り、人参は半月切り、白菜とほうれん草は1cm幅に切る。
- だしをとり、鶏肉、大根、人参、しめじ、里芋の順に煮る。
- 調味する。
- 白菜、いかリング、ほうれん草を加え仕上げる。

鯛飯

米73g 鯛角切り25g だし昆布0.5g 薄口しょうゆ2g 塩0.4g 酒2g

- 洗米した米、解凍した鯛とだし昆布、調味料を一緒に入れて炊飯する。

せんざんき

鶏もも肉45g しょうが0.5g 濃口しょうゆ1.5g 酒0.5g でん粉7.5g 揚げ油4.5g

- すりおろしたしょうがと調味料で鶏肉に下味をつけて、でん粉をつけて170℃の油で揚げる。

かぶの梅おかかあえ

かぶ35g 水菜12g 人参3g 七折梅刻み3g 糸かつお節0.8g
上白糖1g 薄口しょうゆ1.5g 米酢0.6g

- 七折梅と砂糖、しょうゆをわかして冷やしておく。
- 糸かつおも炒って冷却。
- かぶ、水菜、人参をゆでて冷却し、全ての材料を混ぜ合わせる。

おもぶいごはん

精白米55g 鶏もも肉8g なたね油0.9g にんじん4g 大豆
(ゆで) 8g 濃口醤油1.4g ごぼう5g さといも10g 淡口醤油
9g 干しいたけ0.5g さやいんげん3g 三温糖1.6g 油揚げ
4g 料理酒0.9g

- にんじんと干しいたけは千切り、ごぼうはさがき、さやいんげんは1cm幅程度、油揚げは短冊切りにする。
- さといもは皮を剥き、下茹でした後、角切りにする。
- 米を洗米し、炊飯する。
- ①、②の材料と調味料を煮て味付けする。
- ③と④を混ぜ合わせて、出来上がり。

鯛のバターしょうゆソテー

真鯛 切り身 50 g にんにく 0.1 g 白ワイン1 g 濃口醤油
2 g・塩 0.1 g 無塩バター2 g 白ワイン1 g 粗びき黒こしょう
0.02 g

- 真鯛は、白ワインと塩で下味をつけておく。①
- すりおろしたにんにくと濃口醤油、溶かした無塩バター、白ワインをよく混ぜておく。②
- カップに①を入れ②をかけて、粗びき黒こしょうを振りかけたらスチームコンベクションオーブンで焼く。(170℃ 25分 20%)

鯛のじゃばらタルタル

鯛切り身50 g (A酒3 g おろししょうが1 g 塩0.2 g) てんぷら粉8 g 油 【タレ】じゃばら果汁6 g 砂糖2.7 g 濃口しょうゆ5.4 g 【タルタルソース】たまねぎ10 g ノイグ マヨネーズ 5.6 g じゃばら果汁1.2 g 上白糖0.6 g 粉チーズ 0.4 g パセリ(乾燥) 0.05 g

- 鯛の切り身をAと一緒にボウルに入れてよくもみこむ。①
- タレの材料を混ぜ合わせ、加熱してタレを作る。②
- たまねぎは、みじん切りにしてボイルして冷却する。③
- ③に調味料と粉チーズ、乾燥パセリを加えて混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
- ①にてんぷら粉をつけて180℃の油で揚げる。
- 揚げた鯛を②のタレにくぐらせる。④
- ④にタルタルソースをそえる。

さといもコロッケ

サトイモ55 g 豚ミンチ5 g たまねぎ17 g にんじん10 g 塩
0.8 g こしょう0.04 g 小麦粉7 g 卵6 g パン粉7 g

- 里芋は蒸してつぶす。たまねぎ、にんじんはみじん切りにして、豚ミンチと炒め、塩こしょうをして、冷ましておく。①
- 卵はよくかき混ぜ、水、小麦粉と混ぜてバター液にする。
- ①をよく混ぜ、整形して、バター液、パン粉をつけて揚げる。

伊予さつま

米70 g もち麦10 g マダイ45 g 麦みそ15 g ねりごま6 g
煮干し(だし用)2 g こんにゃく22 g きゅうり15 g にんじん
10 g 葉ねぎ10 g いりごま2 g

- 米ともち麦は合わせて洗米し、炊飯する。①
- 麦みそは、鉄板に広げてオーブンで焼き目を付けて、すり鉢でする。②
- マダイもオーブンで焼き、すり鉢でする。③
- 煮干しでだしを取り、下茹でしたこんにゃく、にんじん、③を加えてひと煮たちし、きゅうり、②、葉ねぎ、ごまを加えて煮る。④
- 丼に①を盛り、④をかける。