

ごぼうホウチン



むかごは、  
山芋の葉のつけ根にできる球根で  
山芋のあからん。  
鉄分、マグネシウム、カルシウムが豊富  
旬は秋ですがほろほろとした  
食感を楽しめます。

むかごごはんのおにぎり



菜の花のベーコン巻き



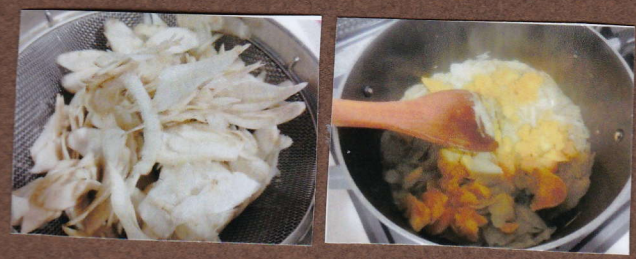
卵焼きは  
・卵...2個  
・みりん...大さじ1  
・しょうゆ...大さじ1  
れで焼く。

糸白かぶの浅漬け  
・糸白かぶ...各1個 半皮剥しに塩餅  
・こんぶ...3cm角  
・水...100cc  
・塩...小さじ1  
・酢...30cc  
・しょうゆ...少々

ワンプレート 朝ごはん

材料  
・ごぼう...160g(約2本) 白ワイン...30cc  
・たまねぎ...1/2個 スライス 水...200cc  
・さつまいも...120g(小1個) 牛乳...200cc  
(ゆでて皮を剥いておく) 塩コショウ...少々

作り方  
① ごぼうを洗い包丁の背で皮をこそぎ ささがきにし、水につけアクをとる。  
② 鍋に油をひきたまねぎを炒め塩コショウと白ワインを加え炒めたら水を加え沸騰したら弱火にしフタをして10分程煮る  
③ ②に牛乳とさつまいもを加えあたためたらブレンダーでつぶす。  
④ 塩コショウで味を整え完成



材料  
・白米...2合  
・もち米...1合  
・だし汁...350cc (市販のだし汁の使用)  
・みりん...30cc  
・塩...小さじ1/2  
・しょうゆ...少々  
・むかご...100g

作り方  
① 白米ともち米を合わせよく洗って水で炊く。  
② 鍋に水とだし汁を入れて沸騰したら冷ましておく。  
③ むかごを水で洗っておく。  
④ 炊飯器に①、②、③、むかごを加え炊けたらしょうゆとみりんを混ぜる。



材料  
・菜の花...1束  
・ベーコン...6〜8枚  
・塩コショウ...少々  
・しょうゆ...少々

作り方  
① 鍋に塩を入れた湯をわかしくきのオからゆで、全体をゆで、水気を切っておく。  
② ベーコンをゆでた菜の花を巻きつけフライパンで焼き焦げないようにしょうゆを味付け完成

