


 9/28 (水) イカとキノコの炊き込みごはん (YUMIKOさん)

1人分346kcal

(材料6人分)

イカ：2杯

しめじ：1パック

舞茸：1パック

生姜：1かけ

米：3合

チャーコー薫るだしつゆ：大さじ4

水：適量

三つ葉：適量

① 米は洗ってザル上げしておく。

② イカは内臓と皮を取り、胴は1cm幅の輪切りにして、ゲソは食べやすい大きさに切る。

③ キノコは石づきを取って小房に分け、生姜は千切りにする

④ 炊飯器に①の米を入れ、「チャーコー薫るだしつゆ」を入れて、最後に炊き込みごはんの目盛まで水を入れる。

⑤ ④の炊飯器に、②と③をのせて、普通に炊く。

⑥ 炊き上がったら、ザックリと混ぜ合わせて器に盛り、三つ葉をのせる。

9/29 (木) 鮭とコーンのミルクスープ (植田 美代子さん)

1人分406kcal

(材料2人分)

甘塩鮭の切り身：2枚

酒：大さじ2

小麦粉：少々

じゃがいも(大)：1個

長ねぎ：1/2本

グリーンアスパラガス：3本

スイートコーン(缶)：60g

バター：大さじ1

A { 固形スープの素：1個

水：2・1/2カップ

B { 牛乳：2カップ

合わせ味噌：大さじ2

① 鮭は腹骨をすき取り、一口大に切って、酒をふりかけておく。

② じゃがいもは5mm厚さの半月切りにして水にさらし、長ねぎは1cmの輪切りにする。アスパラガスは下の方は皮をむいて4cm長さに切る。

③ 鍋に A と②のじゃがいもと長ねぎを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして蓋をし、8分ほど煮る。

④ ①の鮭の水分をふき取って、小麦粉をまぶす。フライパンにバターを溶かして、鮭を入れ、両面を焼いて取り出し、同じフライパンにコーンと②のアスパラガスを加えて炒める。

⑤ ③の鍋に④の鮭とコーンとアスパラガスを入れて、Bを加えてひと煮し、器に盛る。