

『美容と健康に最適な幸せレシピ』 その3
(基本3)の出し汁で作る『五目ご飯』

材料(3~4人分)

米・・・2合
にんじん・・・皮をむいて50g
干しいたけ・・・2枚(事前に水で戻し、戻し汁は取っておく)
板コンニャク・・・1/4枚
しめじ・・・根っこを取って50g
サラダ油・・・小さじ1
出し汁・・・200cc
酒・・・大さじ2
薄口しょう油・・・大さじ1+1/2
さとう・・・小さじ1/2



作り方

- (1) 米は研いでザルに上げ、30分程置いて水を切る。
- (2) にんじんは皮をむき、細めの拍子木切りで2cm程度の長さに。干しいたけは、水で戻して、軸を除き、半分に切ってから、薄切りにする。
- (3) こんにゃくは、揉むように水洗いした後、水から下ゆでし、沸騰してから1~2分で火を止め、水に浸けて冷まし、にんじん同様、細めの拍子木切りにする。
- (4) しめじは、根っこの汚れた部分を切り落とし、半分に切る。
- (5) 鍋に出し汁、酒、薄口しょう油、さとうを入れて沸騰させる。(2)(3)(4)を入れ、中火で2分程煮て、汁と具に分ける。
- (6) 炊飯器に、(1)と(5)の汁、しいたけの戻し汁、サラダ油を入れ、2合の目盛まで水を足す(2合の目盛より、少し多めの方が、しっとり炊ける)。上に具を乗せ、普通に炊く。炊き上がったらザックリ混ぜる。

『美容と健康に最適な幸せレシピ』 その4
(基本2)の出し汁で作る『きつねうどん』

材料(2人分)

うどん・・・2玉
出し汁・・・650cc
薄口しょう油・・・大さじ1+1/2
砂糖・・・小さじ2
塩・・・少々
赤板・・・うす切り2枚
青ねぎ・・・適量



きつね用

あげ・・・1枚
出し汁・・・100cc
濃い口しょう油・・・小さじ1
さとう・・・小さじ1+1/2

作り方

- (1) あげは半分に切り、ザルに広げて、熱湯をかけ、油抜きをする。
- (2) 鍋に出し汁100cc、濃い口しょう油、さとうを入れ、中火にかけて、(1)のあげを広げて入れ、時々上下を返しながら、ほとんど汁気が無くなるまで煮る。
- (3) 鍋に出し汁650cc、薄口しょう油、砂糖、酒を加え、一度沸騰させておく。
- (4) うどんは、表示通りに茹でて、どんぶりに入れ、再び温めた(3)を上からかけて、きつね、赤板、青ねぎを散らす。