



2022年10月16日(日)ひとり親家庭のおやこ

お弁当は本日中にお召し上がりください

一品でもご馳走になる。

手間がかかっているように見えて、時間がかからない献立です。

さつま芋ごはん

材料(大人4人分)

米	3合
さつまいも	1本(250gくらい)
みりん	大さじ1.5
酒	大さじ1
塩	小さじ1

季節感のある簡単炊き込みごはん。

炊き上がったら塩昆布を混ぜても美味しい。

- ① 米はよくといで、ザルに上げておく。
- ② さつま芋は1センチ角に切り、5分程水にさらす。
- ③ 内がまに米と調味料と水を3合分入れてひと混ぜする。
さつまいもは全体にまんべんなくいれ炊飯する。
- ④ お茶碗に盛って塩を振っていただく。

豚汁

材料(大人4人分)

豚バラ	100g
大根	1/3本
人参	1本
里芋	5個くらい
じゃがいも	中2個くらい
酒	大さじ1
白ネギ	1本
小葱	少々
糸こんにゃく	80g
だしパック	1つ(白だしでも)
味噌	適量

- ① 大根・人参はイチヨウ切りにする。
- ② 里芋、じゃがいもはそれぞれ乱切りにして水に浸す。
里芋はぬめりを取るために塩でもんでから水につける。
- ③ 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、小鍋に入れ被るくらいに水を注ぎ火にかけ、沸騰したらザルに上げる。
(あく抜き作業)
- ④ 豚バラを中火で炒める。色が変わったら酒大さじ1を入れよくなじませ大根、人参を入れて油を絡ませる。
- ⑤ 浸るほどの水を入れ蓋をして沸騰させ、だしパックをひとつ入れる。弱火で火にかけておき、時々アクを取り除く。
(だしパックがなければ白だしでも良い)
- ⑥ だしがよく出たらじゃがいも、里芋、ネギも入れる。
- ⑦ 具材が柔らかくなったら火を止めて小葱を入れる。
味噌を好みの濃さに溶いて出来上がり。



鮭のチャンちゃん焼き

材料（大人4人分）

生鮭	4切れ
玉ねぎ	1個
人参	1本
エノキ茸	1袋
ピーマン	2個
バター	40g
塩	少々
レモン	1個

野菜がいっぱい食べられるご飯に合うメニュー。
ポン酢をかけて食べてもおいしい。

- ① 玉ねぎは薄切り、人参・ピーマンは千切り、エノキ茸はさいておく。
- ② レモンはよく洗い、皮をむいて薄い輪切りにする。
(好みですがいれて焼き上げると香りもいい。食べる時にとって)
- ③ アルミホイルに野菜を敷き鮭をのせる。鮭の上にバターと塩を少々振り、その上にレモンの輪切りをのせてアルミの上を閉じる。
- ④ 180℃に温めたオーブンで15分焼いてできあがり。焼きあがりに、好みでポン酢・小ねぎをのせてもおいしいです。

ぶどう豆

材料（大人4人分）

乾燥大豆	2カップ
砂糖	120g
塩	小さじ1
水	6カップ

手間がかかるようですがほうっておけばできる常備菜です。
おやつにもなる一品です。2~3日で食べきれぬ量。お弁当に入れても。

- ① 水に砂糖、塩を入れ火にかける。
- ② 乾燥大豆は洗ってザルに上げておく。
- ③ ①が沸々として砂糖が溶けたら、火を止めて②を入れる。
一晩寝かせて翌日時間がある時に弱火でコトコト2時間ほど煮る。
沸く前は蓋をして、沸々としたら蓋を取り、クッキングシートで落とし蓋をする。

