

鮭ご飯

材料

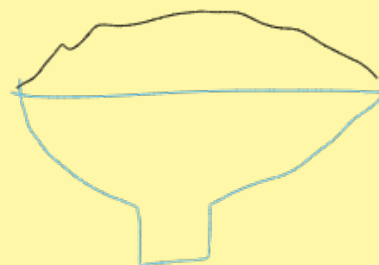
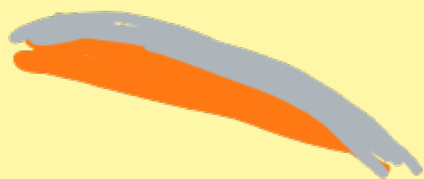
- お米
- 鮭
- お好きな具材を！！

調味料

- 酒 大さじ2.5
- 醤油 大さじ2
- 水 適量
- 塩 小さじ1/4～1/3

作り方

炊いたご飯の中に焼いた鮭を入れて混ぜます。
鮭ご飯は具材を入れれば入れるほど美味しくなるので、鮭単体ではなく、例えばにんじんや油揚げなど入れれば美味しくなります！！



牛肉と大根の煮物

材料

- ・ 牛肉
- ・ 大根

おすすめの材料
・たまねぎ
・にんじん

煮汁

- ・ 酒、みりん、醤油
- ・ 水
- ・ サラダ油

作り方

- 1、大根は大きめの乱切りにする。
- 2、フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら取り出す。
- 3、続けてフライパンに油を足し、大根を炒める。表面にうすく焼き色がついたら煮汁の水を加えて煮立て、出てきたアクを取り、2の肉を戻し入れ、残りの煮汁の材料を加える。
- 4、再びアクを取り、ふたをし弱火で約30分煮る。大根がやわらかくなったら火を止め、味をなじませる。



大根は、冬場におすすめ！



レモンサラダ

材料

キャベツ，レモン，きゅうり，塩，レモン汁

作り方

- 1・キャベツを一口大に千切り，きゅうりを輪切りにする。
- 2・レモンは，薄く切る
- 3・きゅうり，キャベツ，切ったレモンを器に入れ，塩，レモン汁を入れて混ぜる

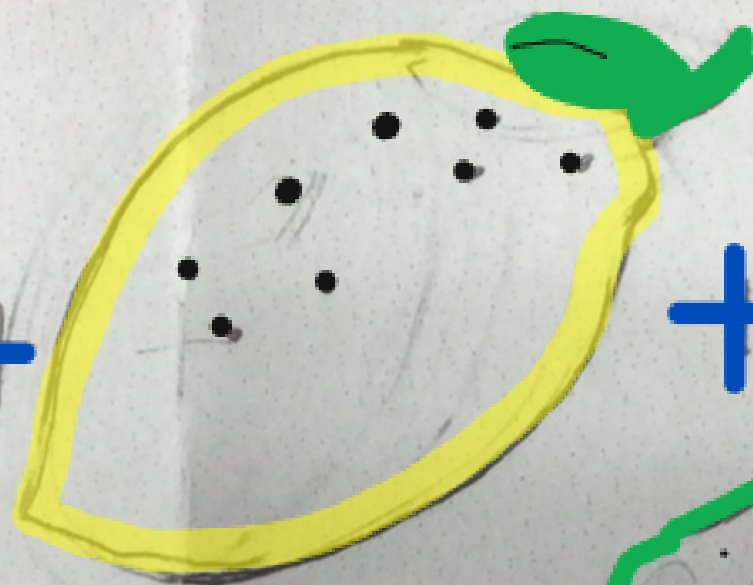
完成!!

混ぜる



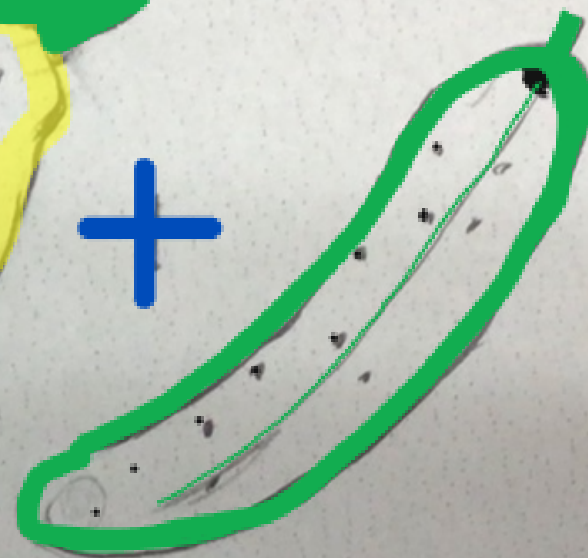
キャベツ

+



レモン

+



きゅうり

抹茶豆

材料

大豆

抹茶

砂糖

水

油

作り方

1. 抹茶と砂糖をよくかき混ぜ水に入れて湿らせる

2. 鍋を弱火にかけて軽くゆすりながら加熱する

3. 全体に大きな泡が出て少し粘りが出たら大豆を一気に入れて菜箸でかき混ぜる

焦がさないように！

フルーツポンチ

材料

- 果物
- かき氷シロップ

(お好みで)

- 白玉
- ナタデココ

夏におすすめ

炭酸を入れると

フルーツポンチ

になるよ!

作り方

- ①果物を一口サイズに切る。
- ②かき氷シロップを深めの皿に適量入れ、上から水を入れ濃さを調整します。
- ③①で切った果物を②に入れます。

完成 ✨

