

作品名

令和のうま煮 と 茶巾飯

材料<4人前>

● ごぼう	1本	● とり肉	300g
● 人参	半分	● さやえんどう	5本
● 干しいたけ	1個	● 醤油	150ml
● こんにゃく	2枚	● みりん	150ml
● 高野豆腐	1本	● すき焼きのタレ	100ml
● ナルト(赤と青)	5個	● 酒	150ml
● 竹の子	半個	● 砂糖	大さじ3
● れんこん	半個		

作り方

☆令和のうま煮

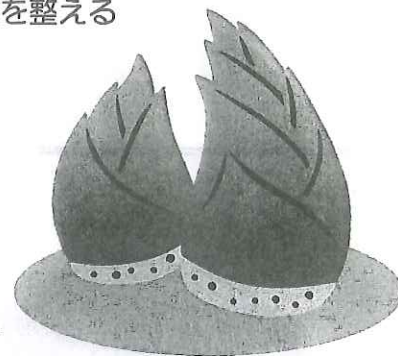
- ① 硬い材料のごぼう、竹の子、れんこんを下茹でする
- ② 人参、こんにゃくをサッと茹でる
- ③ 干しいたけ、高野豆腐を水で戻す
- ④ 鍋に醤油、みりん、酒、砂糖を入れて、泡が出てきたら肉を入れる
- ⑤ 次に硬い材料のごぼう、竹の子、れんこんを入れる
- ⑥ 人参、こんにゃく、しいたけ、高野豆腐、なるとを入れ味を整える
- ⑦ 器に盛ってから最後にさやえんどうをトッピングする

※材料は全て乱切りにする

※あまりヘラで混ぜない

☆茶巾飯

- ① 米(白米5kg) 飯用のご飯を炊く、ラップに包みます  
ご飯に塩少々ふりかけ、混ぜる
- ② ラップに包んでねじる。開かないように輪ゴムでしばる。うま煮の傍に添える



作品名

ツブ入り紅白なます

材料<4人前>

● 大根	1本の半分
● 人参	1本の半分
● ツブ	300g
● 酢	200ml
	(りんご酢・オリゴ糖入り)
● 砂糖	300g
● 塩	少々

作り方

- ① 大根を千切りする(2、3日前に塩もみする)
- ② 人参を千切りする(さっと洗い、水分を切る)
- ③ ツブは薄く切り、酢につけておく
- ④ 大根、人参、ツブを入れて、砂糖と塩を入れて味を整える

