

# ★七夕枝豆ごはん★

## 【材料 4人分】

精白米 . . . 280 g  
枝豆 . . . 40 g  
しらす干し . . . 6 g

## <調味料>

酒 . . . 小さじ1  
水 . . . 344 g

## 【作り方】

1. 米は洗って水につけておく。
2. 炊飯釜にすべての材料をいれて、炊く。

小郡市で生産された  
七夕枝豆を使用した  
炊き込みご飯です。

# ★魚のカラフルソース★

## 【材料 4人分】

さば切り身	・・・	50g×4切れ	小麦粉	・・・	12g
でん粉	・・・	12g	塩	・・・	0.6g
サラダ油	・・・	20g			
＜カラフルソース＞					
青ピーマン	・・・	16g	赤パプリカ	・・・	16g
黄パプリカ	・・・	16g	オイスターソース	・・・	小さじ2
トマトケチャップ	・・・	小さじ2			
水	・・・	80g			

色鮮やかなソースで栄養も  
たっぷり！！

## 【作り方】

- 1 小麦粉とでん粉を混ぜておく。
- 2 魚に塩で下味をつける。
- 3 青・赤・黄ピーマンを5ミリ角に切る。
- 4 魚に粉をつけ180℃の油で揚げる。
- 5 フライパンにオイスターソース・ケチャップ・水を入れて合わせて加熱し、青・赤・黄ピーマンを加えて火を通す。
- 6 揚げた魚にソースをかけて色鮮やかな魚料理の完成♪

# ★ちゅるこいサラダ★

## 【材料 4人分】

春雨 . . .	20 g	ロースハム . . .	20 g
にんじん . . .	20 g	茎わかめ . . .	32 g
芽ひじき . . .	6 g	コーン . . .	20 g
<調味料>			
すりごま . . .	3.2 g	ゴマ油 . . .	1.2 g
マヨネーズ . . .	20 g	うすくち醤油 . . .	2 g

## 【作り方】

- 1 ひじきを戻し茹でて冷やしておく。
- 2 春雨を茹でて冷やしておく。
- 3 にんじんをせん切りにする。
- 4 茎わかめ・にんじん・コーンを茹でて冷やしておく。
- 5 ハムを茹でて冷やしておく。
- 6 食材と調味料とすりごまを混ぜて完成！

マヨネーズで味付けすることにより食べやすく、たくさん食べることができます。

# ★彩いサンラータン★

## 【材料 4人分】

卵・・・ 80 g	豚肉・・・ 60 g
絹ごし豆腐・・・ 48 g	ささがきごぼう・・・ 32 g
たまねぎ・・・ 40 g	小松菜・・・ 28 g
えのき茸・・・ 28 g	ミニトマト・・・ 40 g
＜調味料＞	
鶏ガラスープ・・・ 2 g	うすくち醤油・・・ 7.2 g
塩・・・ 0.8 g	ラー油・・・ 0.8 g
酢・・・ 8 g	でん粉・・・ 4 g
水・・・ 540 cc	サラダ油・・・ 適量

## 【作り方】

- 1 玉ねぎは2mmスライス、トマトは1cm角切り、えのきは3cm幅切り、小松菜は1.5cm幅切り、とうふ1cm角に切る。
- 2 ごぼうは薄く斜めに切り水につけ灰汁をぬく。
- 3 鍋に油をしき、豚肉を炒める。豚肉を炒めたら水を入れ灰汁をとる。
- 4 その他の食材を煮えにくいものから鍋に入れ、灰汁をとる。
- 5 火が通ったら、調味料を加え味を見る。
- 6 でん粉を水で溶き、鍋に加える。
- 7 卵を溶いて、鍋を沸騰させて卵を加える。
- 8 最後にラー油を入れ完成！！

程よい酸味が食欲をそそるよ♪