

今が一番おいしい ~ 旬を味わう ~

枝豆ごはん 2人分

【材料】

- ・炊いたごはん 300g
- ・ゆでた枝豆 150g (さや付き)
- ・塩 少々 (お好みで)



たんぱく質、ビタミン、ミネラルが多く、さらに、アルコールの分解を助けるメチオニンも含まれています。



さやの両端を切って茹でると、味が浸みやすく、ゆで時間の短縮にも！

作り方は簡単♪ ただ混ぜるだけ！

- ① ゆでた枝豆は、さやから実を取り出す。
- ② 分量のごはんに混ぜる。
- ③ 塩を加えて味をととのえる。



いわしは一口大に切って骨まで柔らかく～

骨まで食べて骨貯金



- ① いわしはわたを取り洗ったあと、一口大に切り、水気を拭く。※ 尾も切る
- ② 軽く塩(分量外)を振り、10分程度おいた後、もう一度水気を拭く。
- ③ ☆印の材料をひと煮立ちさせる。
- ④ 火を止めてから、いわしを入れ、落とし蓋と鍋の蓋をして弱火でコトコト煮る。※ 30分程度

いわしの生姜煮 5尾分

【材料】

- ・いわし【一口大に切る】 5尾
- ☆ しょうが【千切り】 ひとかけ
- ☆ 酒 1/4カップ
- ☆ しょうゆ 1/2カップ
- ☆ みりん 1/2カップ
- ☆ 砂糖 大さじ2
- ☆ 酢 大さじ2

酢が骨を柔らかくしてくれます

落とし蓋はクッキングシートやアルミホイルで

DHAやEPAが豊富な「いわし」動脈硬化や高血圧、皮膚炎の予防・改善が期待できます。



おくらのチーズ焼き 一袋分

【材料】

- ・おくら 1袋
- ・スライスチーズ 1枚
- ・鰹節 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・めんつゆ 少々



ずんだ餅は東北地方の伝統的な郷土料理。切り餅を使えば簡単です。

冷凍枝豆でもできます！



- ① ゆでた枝豆は実を取り出し、薄皮を取り除いたら、砂糖を加えて潰す。
- ② 塩を加えて味をととのえる。
- ③ 切り餅を電子レンジで柔らかくし、餡をかける。

ずんだ餅 2人分

【材料】

- ・切り餅 2コ
- ・ゆでた枝豆 150g
- ・砂糖 40g
- ・塩 ひとつまみ