

おこわ風山菜ごはん



アイアイさんのおすすめコメント
私は、お正月に余ったおもちと一緒に炊いて作ります。わざわざもち米を買わなくても美味しいおこわ風ができます。

羽島市アイアイさん
参考調理時間:約1時間
1人あたり:313kcal

材料(4人分)
米…2合
切り餅…1切れ
水煮山菜…1袋(100g)
水煮たけのこ…1/2個
A | 白だし…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
料理酒…小さじ1
塩…少々

作り方
1. 米は研いで、ざるにあげておく。切り餅は1cm角に切る。
2. 山菜とたけのこを、Aでさっと煮て具と煮汁にわけける。
3. 炊飯器に米、②の煮汁を入れて炊飯器の目盛りまで水を足し、具と餅をのせて炊く。
4. 炊きあがったら全体を混ぜ合わせる。

国産山菜ミックス水煮 100g
本体価格 298円
税込価格 321円

これを
使ったよ!

たけのこのみそマヨゲラタン



瑞穂市やままつ子さん
参考調理時間:約10分
1人あたり:257kcal

やままつ子さんのおすすめコメント
たけのこをもらった時、食べ切るためにいろいろ作った時の1品です。

国産新物ボイルたけのこ(カット) 200g(1~3切)
本体価格 498円
税込価格 537円

これを
使ったよ!

数えて みんなの
うちのごはん

今月の
テーマ **山菜を使った料理**
旬の山菜を使ったレシピで
春をいただきます!

材料(4人分)
水煮たけのこ…1個
卵…2個
ブロッコリー…1/3株
バター…小さじ1
ピザ用チーズ…50g
粉山椒…少々
A | みそ…大さじ4
マヨネーズ…大さじ4
牛乳…大さじ4

作り方
1. 水煮たけのこは食べやすい大きさに切り、卵はあらかじめ茹でておき輪切りにする。ブロッコリーは房にわけ軽く下茹でしておく。
2. グラタン皿にバターをぬり①を並べ、Aを混ぜ合わせかけ、ピザ用チーズをのせる。
3. オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、仕上げに粉山椒をふる。

材料(4枚分)
よもぎ粉…10g
薄力粉…120g
ベーキングパウダー…小さじ1
砂糖…25g
塩…ひとつまみ
卵…3個
牛乳…130ml
サラダ油…大さじ1

作り方
1. ボウルによもぎ粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れて泡立て器でよくかき混ぜる。
2. ①に卵、牛乳を加え粉っぽさがなくなる程度にまぜる。
3. フライパンにサラダ油をひき、両面を焼く。

co-op 北海道産小麦のホットケーキミックス 600g(150g×4)
本体価格 298円
税込価格 321円

これでも
できます!

よもぎdeパンケーキ



中津川市いもちゃんさん
参考調理時間:約10分
1枚あたり:259kcal

いもちゃんさんのおすすめコメント
粉類はホットケーキミックス150gでも代用できます。幼稚園の頃、よく食べました。あんこを添えて食べると、よりGood!

材料(4人分)
水煮たけのこ…1個
水煮ふき…125g
A | 鶏むねミンチ…300g
しょうゆ…大さじ1/2
おろししょうが…小さじ1
卵…1/2個
片栗粉…大さじ2
塩こしょう…少々
B | 水…400ml
顆粒だし…小さじ1
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ1
塩…少々

作り方
1. たけのこ、ふきは一口大に切る。
2. Aを混ぜ合わせ、一口大のだんごに丸める。
3. Bを合わせて煮立て①、②を入れ5分程度煮る。

ふきの下処理
① 塩をふって板摺りする
② 沸騰した湯で約1分ゆでる
③ 水で冷やして筋を取る

たけのこことふきと鶏だんごの炊合せ



恵那市ちいちゃんさん
参考調理時間:約15分
1人あたり:177kcal

愛知のふき(カット) 約200g
本体価格 198円
税込価格 213円
(4月2週の価格)

これを
使ったよ!

ちいちゃんさんのおすすめコメント
たけのこが採れるので毎年作ります。天ぷらやチンジャオロースなどいろいろ作りますがやはりシンプルなお煮物が一番好きです。