

七草リゾット

材料

ごはんちょっと柔らかめに炊いたごはんを使用

七草（身近にある青物の野菜（せり、青菜、大根の葉、ブロッコリー）に大根、カブ、ニンジンも入れました。）

ベーコン、牛乳、コンソメ、塩コショウ

作り方

- ①葉物の野菜は下ゆでをする。（硬い大根、ニンジンなどをゆでたゆで汁で、青物の野菜をゆでる。ゆで汁は出汁として使います）
- ②ベーコンを炒めて、下ゆでした野菜を軽く炒めたらゆで汁を入れる。
- ③②の中にごはんを入れて、牛乳、コンソメ、塩コショウで味付けをする。

大根のきんぴら

材料

大根、ニンジン、ひき肉（豚挽き肉でも、あいびきどちらでも良いです）

油、酒、砂糖、醤油、だしの素

作り方

- ①大根、ニンジンを千切りにする。
（量が多いとなかなか火が通りにくいので、広場の時は細目にしました）
- ②フライパンが温まったら油を引いて、ひき肉を炒める。半分くらい炒めることができたなら、お酒を適量入れ、次に、塩、こしょうで下味をつける。
* お肉を炒めるときに酒を入れると、お肉の臭い消しにもなる。
- ③更に、大根、ニンジンを加えて軽く炒めて、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
* こげそうだったら少し、水かお酒を加える。
- ④大根、ニンジンに火が通ったら、砂糖、醤油、だしの素で味をつける。
* 万能つゆがあれば、それで味をつけてもOK！
（なんたって万能つゆは「万能調味料」です！）
* すりごまとかあれば加えてもOK！

じゃがいもめんたい

材料

じゃがいも、明太子、マヨネーズ、塩、こしょう

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、中くらいのじゃがいもで、4等分くらいに切り、ゆでておく。
- ②明太子は、2センチの輪切りに切っておく。
- ③フライパンに油を引いて、じゃがいも、明太子の順に入れて、明太子に火が通ったら、マヨネーズ、塩、こしょうで味をつける。
* 明太子を先に油の中に入れると、すぐに明太子がぱちぱちして、コンロが明太子だらけになっちゃいますので気を付けてくださいね。（経験済）
- ④器に盛って、あればパセリを上のにのせる。