


料理名 **黒米ごはん**

材料	分量 (4合分)	器具など
<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米</li> <li>・白米</li> <li>・水</li> <li>・酒</li> <li>・塩</li> <li>・だし昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大さじ4</li> <li>4合(600g)</li> <li>4合強+60ml</li> <li>大さじ2</li> <li>小さじ1</li> <li>15cm程1枚</li> </ul>	炊飯器 ボール
<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① 米1合につき、黒米大さじ1を計量。黒米、白米を洗って1時間浸水させる。</p> <p>② 白米、黒米を軽く混ぜ、調味料を入れてから、炊飯する。</p>		

料理名 **鮭のマヨ味噌焼き**

材料	分量 (7人分)	器具など
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生鮭</li> <li>① { しょうゆ</li> <li>酒</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・にんじん</li> <li>・しめじ</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>② { マヨネーズ</li> <li>西京みそ</li> <li>和がらし</li> <li>卵黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7切れ</li> <li>小さじ7</li> <li>大さじ3と1/2</li> <li>2個</li> <li>1個</li> <li>1と3/4本</li> <li>175g</li> <li>14房</li> <li>大さじ3と1/2</li> <li>大さじ3と1/2</li> <li>小さじ3と1/2</li> <li>1と3/4個</li> </ul>	まな板、まな板すべり止め 包丁、ポウル、フライパン アルミホイル 
<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① 生鮭は①につけておく。</p> <p>② じゃがいも、玉ねぎは薄切り、にんじんは輪切り、しめじは小房に分ける。</p> <p>③ にんじん、ブロッコリーをゆでる。</p> <p>④ アルミホイルで器を作り、じゃがいも玉ねぎ、しめじを敷いて①を乗せ魚焼きグリルで6分焼いた後、合わせた②をかけてさらに2～3分焼く。</p> <p>⑤ ④にブロッコリー、にんじんを加えて皿にもりつける。</p> <p>※グリルが無い場合はフライパンで蒸し焼きにする。</p>		