

柚子胡椒のつくね

材料

鶏ももミンチ	300g
玉ねぎ	1/4 個
セロリ	1/4 本
柚子胡椒	小さじ 2
酒	大さじ 1/2
小麦粉	大さじ 1

A	醤油	大さじ 1
	柚子胡椒	小さじ 1

作り方

- 1** Aは混ぜ合わせておく
セロリは筋を取り5mm角、玉ねぎはみじん切りにする
- 2** 材料をよく混ぜて、10~12等分にする
- 3** 強火で両面1~2分、弱火でフタをして3~4分焼き上げる
- 4** 焼き上がりにAを全体に回しかけて、出来上がり

柚子胡椒の味噌鍋（一人分）

材料

かつおと昆布の合わせだし	300ml
味噌	大さじ 1
酒	小さじ 1
醤油	小さじ 1
柚子胡椒	小さじ 1/2
白菜・ネギ・豆腐・豚肉 などお好みの具材	適量

作り方

- 1 鍋にかつおと昆布の合わせだしを入れて、酒・醤油を加える
一煮立ち後、味噌と柚子胡椒を溶き入れる
- 2 野菜などのお好みの具材を入れて、火が通ったらできあがり

塩糍のさつまいもごはん

材料

米	2合
塩糍	大さじ2
さつまいも	中 1/2 本分

作り方

- 1 米に塩糍を加えて、水分を調整する
- 2 2cm 角に切ったさつまいもを加えて、普通に炊飯する

※タイマーは使わず、塩糍を加えたらすぐに炊く
塩糍を加えて時間をおくと、炊き上がりがパラパラになる