

# 3R クッキングレシピ

～身近な食材を利用したメニューをご紹介します～

## 夏のさっぱり寿司

### 材料 4人分

すし飯	米	2C
	水	2,1C
	昆布	少々
	すし酢	適量
	きゅうり	1本
	ツナ缶	半量
そぼろ卵	青じそ	5枚
卵	卵	2個
	塩、みりん	適量
	のり、ごま、紅しょうが	

### 作り方

- ① 米は昆布でだしをとり、少なめの水で炊く。  
炊きあがったらすし酢をかけて、すし飯を作っておく。
- ② きゅうり、青じそは、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に卵を割りほぐし、調味料を入れていり卵を作る。
- ④ すし飯に、ツナを混ぜ合わせ、皿にもり、②のキュウリ、青じそ、のり、ごま、紅しょうがを飾る。

### ★おすすめポイント★

身近にある素材で、手軽につくることができます。  
青じそを使うことで、さっぱり感がひきたち、  
食欲増進！！  
きゅうり以外の夏野菜でもためしてみましよう！



## 根菜きんぴら

### 材料 4人分

ごぼう	1本	
にんじん	小1本	
れんこん	50g	
長芋	50g	
だし汁	100CC	
	砂糖	大3
	みりん	大3
	酒	大3
	しょうゆ	大4
いりごま	適量	
かつをぶし	適量	

### 作り方

- ① ごぼう、レンコン、にんじん、長芋は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋を熱し、切った野菜を入れ、だし汁で煮込み、水分がなくなったら、かつをぶしをあえ、いりごまをふりかける。

### ★おすすめポイント★

野菜はなるべく皮ごと使いましよう！  
冷蔵庫に残った野菜も、試してみましよう！



## 冷たいスープ

### 材料 4人分

アボカド 半分  
ヨーグルト 150g  
豆乳 100CC  
レモン汁 適量

生クリーム 大4  
かいわれ または あさつき  
塩、こしょう 適量



### 作り方

- ① アボカドをつぶし、ヨーグルトと混ぜ合わせ、豆乳でのばし、塩・胡椒で味を整える。
- ② スープ皿に盛りつけ、生クリーム、かいわれを飾る。

### ★おすすめポイント★

アボカドは、いわゆる善玉脂質とビタミンEを多く含んでいます。

しょうゆにもよくあう食材なので、わさび醤油でいただいたり、和風ドレッシングでサラダもお勧め。レモン汁で、変色防止！

## 白玉だんご

### 材料

白玉粉  
水または豆乳  
きな粉  
あんこ（缶詰）  
ミカン（缶詰）

### 作り方

- ① 白玉粉を、豆乳（または水）で溶き、耳たぶぐらいの固さによくこね、適当な大きさに丸める。
- ② 熱湯で約5分ほどゆで、浮き上がってしばらくしたらすくい上げ、冷水に浸し冷やして、水気を切る。
- ③ きな粉、あんこを絡め、ミカンを添えて盛り付ける。

