



さといも ごはん

食物繊維たっぷりの
さといもを使った
炊きこみごはんです

＜材料＞

- ・ 米 2合
- ・ さといも 100g
- ・ 酒 6g
- ・ 食塩 1.2g
- ・ しゅうゆ 2.4g
- ・ しらす干し 12g
- ・ カットわかめ 1.2g
- ・ ごま 3.0g

＜作り方＞

- ① 米は洗っておく。
- ② さといもは2mmうす切りの
いちうす切りにする。
- ③ 米にさといも、酒、塩、
しゅうゆを加え、通常の
水加減にして炊く。
- ④ 炊き上がったら しらす干し、
わかめ、ごまを加え、混ぜ
合わせて完成。



七草ワッキー

＜材料＞

- ・ 小麦粉 60g
- ・ バーキングパウダー 1.5g
- ・ 無塩バター 30g
- ・ しょう 30g
- ・ 卵 15g
- ・ バニラエッセンス 少々
- ・ 七草 25g

＜作り方＞

- ① 粉類は合わせてふるい
おし。
- ② 七草は茹でてお皿に切り。
- ③ バターは白くマヨネーズ状
になるまで練り混ぜ、
しょうを加えよく混ぜ
合わせる。
- ④ 溶き卵を少しずつ加える。
- ⑤ 粉類を加えてよく混ぜる。
- ⑥ バニラエッセンスも加える。
- ⑦ 手で丸めて成型し、170℃の
オーブンで10～15分焼く。

POINT フリーズドライの七草を
使うと、さらに手軽に作れます。
春の七草：せり、すずな、ごきウ、
ハコベラ、ホトケナギ、スズナ、スズシロ

