重ね煮 レシピ _{おひるごはん}

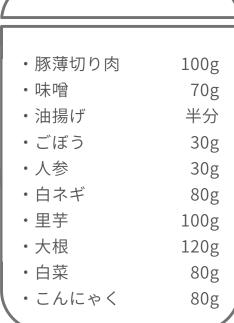








豚汁



…細切り…斜め薄切り…いかちょう切り…2cm長さ…乱切り…がく切り…ざく切り…色紙切り

・水 3カップ・ネギ 適量

適量 …小口切り

重ね煮なら炒めず、アクも とらず出汁いらず。 多めに作れば翌日も美味しく いただけますよ!

作り方

- 1. 図のように材料を重ねて、分量の水をひたひたまで加えてフタをして火にかける
- 2. 沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る
- 3. 残りの水を足して味を整え、ネギを加えてひと煮立ちさせる





ひじきの WEEL ソフトふりかけ



・しょうゆ 大2.5 ・みりん 大3 ・かつおぶし 15g 大2 ・すり胡麻 • 雑穀飴 大1

作り方

- 1. 鍋に図のように材料を重ねて、しょうゆ、みりんを加えフタをして火にかける
- 2. 沸騰してから2~3分煮てフタを取り、かつおぶし、すり胡麻を加えて水気を飛ばす
- 3. 雑穀飴があれば加えて照りを出す

雑穀飴(米飴)はなくても 美味しくできますよ。 おにぎりにもよく合います!