

12月の人気レシピ

石狩汁

☆材料（1人分）

鮭	25 g
大根	20 g
白ネギ	3 g
キャベツ	10 g
みそ	適量
かつお・昆布だし	適量



☆作り方

- ① 鮭は一口サイズに切る。大根は7mm厚さのいちょう切りに、白ネギは小口切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 鍋にかつお・昆布だしをとり、①の鮭、大根を入れて煮る。キャベツ、白ネギも加えて煮て、火を止めてみそで味を付ける。

鶏ごぼうごはん

☆材料（1人分）

ごはん	茶碗1杯分
鶏モモ肉	10 g
ごぼう	10 g
しょうゆ	2cc
砂糖	0.7 g
ごま油	0.5 g
白いりごま	1 g



☆作り方

- ① 鶏モモ肉は小さく切る。ごぼうはささがきにして酢水に浸けておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の鶏肉とごぼうを炒める。しょうゆ、砂糖、水（適量）を入れて、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 煮汁がなくなったらごまを加え、ごはん混ぜる。