



◎主菜「巻き寿司」

《分量(2食分)》	《レシピ》
ごはん 40g かんぴょう 2本 のり 1枚 酢 大さじ2 卵焼き 30g 砂糖 大さじ1 でんぶ 大さじ2 せり 30g カニカマ 1本	①酢飯をつくり、のりをおき、酢飯と具材をのせてまく。

◎副菜「白あえ」

《分量(2食分)》	《レシピ》
ごま 10g 木綿豆腐 30g ほうれん草 10g 人参 10g みそ 5g うすくち 大さじ1 こんにゃく 5g ぎんなん 2つ 三つ葉 5g	①木綿豆腐は1日水を切る。 ②ほうれん草と三つ葉をゆで、3cmに切る。 ③人参とこんにゃくもゆでる。 ④ごまをすって、ペーストにし、豆腐を追加し、一緒にする。 ⑤具をいれ、調味料をいれ、まぜあわせる。

◎郷土料理「かぼすゼリー」

《分量(2食分)》	《レシピ》
かぼす 1個 砂糖 t3 ゼラチン 2g 水 100ml	①かぼすでかぼす釜を作る。 ②ゼラチンを水でふやかす。 ③かぼすの汁と砂糖を水で鍋にかける。 ④ゼラチンも入れ、かぼす釜に流し、ひやす。 ⑤皮を刻んだものをのせる。