



そばの実ぞうすい

材料 (4人前)

- ・そばの実..... 3/4C
- ・切り大根..... 少々
- ・玉ねぎ..... 1/2個
- ・にんじん..... 小1/4本
- ・干しいたけ..... 2ケ
- ・みそ..... 大2
- ・ねぎ..... 少々
- ・だし汁..... 4C

つくりかた

- ①玉ねぎはまわし切り、ニンジン、大根は千切り、だしを取ったしいたけはまわし切りにしておきます。
- ②しいたけ・人参・玉ねぎ・切干大根の順に鍋にいれて、だし汁4Cをいれて煮ます。
- ③強火で煮立ったら洗ったそばの実をいれ、弱火3〜2で3分位煮て、火を止め、余熱10分、みそで味付けします。
- ④器に盛り、ねぎを散らして出来上がり。



ひとことコラム

そばの実は身体を温める働きがあり、芯までほっとするので、冬にはおすすめ。大根やネギとの相性も良く、素朴な味です。



お赤飯

材料 (4人前)

- ・もち米..... 2合
- ・ゆであずき(レトルト・缶詰めでOK)..... 少々

つくりかた

- ①もち米と、小豆を入れて、ひたひたの水加減にします。
- ②火力は強(200Vは5)で、沸騰したら、火力を3にして、タイマー10分。
- ③3合以上は15分ほどでOK。あとは余熱で蒸らしておきます。
- ④モチモチのお赤飯の出来上がりです。

もち米は洗って一夜水につけておきます。急ぐときは、ぬるま湯に1時間つけておきます。



ひとことコラム

小豆は血管を大掃除してくれます。

ダイエット中の方、コレステロールが気になる方におすすめ



白菜と鳥ササミ肉塩麴蒸し

材料 (4人前)

- ・白菜..... お好みの量
- ・鳥ササミ肉..... 200 ~ 300g
- ・塩麴..... 小さじ2~4
- ・おろし生姜小さじ2~3
- お好みソース
- ・塩麴..... 大さじ1
- ・煮汁..... 大さじ1~2

つくりかた

- ①ささみ肉は食べやすいおおきさに切って、塩麴を全体にまぜておきます。
- ②不思議な蒸気鍋の深いトレーに、食べやすい大きさに切った白菜とおろし生姜をいれて、その上に1を覆うようにおきます。
- ③本体を強火で加熱し、スチームが始めたらトレーをセットし中で12~15分程加熱します。
- ④ササミ肉に火が通ったら出来上がり。
- ⑤お好みソースで白菜をつけて召し上がり。



ひとことコラム

塩麴につけたササミ肉はとても柔らかくに仕上がります。生姜はポイントで体は、ほっかほっか〜

遠赤外線健康調理

MFGクィーンズミニ3点セット

重ねて保管できるので、収納に便利。小家族向け、又単身赴任者向け。



各18cm(深い、浅い鍋、フライパン)
定価:45,150円(税込)