

尼いもごはん



材料（2合分）

- ・米 2合
- ・だし昆布 2g
- ・尼いも 100g
- ・尼いも つるの佃煮 15g
- ・塩 ひとつまみ（1.5g程度）
- ・酒 12g



作り方

米は洗米しておく。尼いもは皮をむき、2cmの角切りにし水につける。
尼いものつるの佃煮はザルにあけ、2cmに切る。
炊飯器に水洗いした昆布、調味料、分量どおりの水を入れてかき混ぜ、
をのせて炊飯する。
炊きあがったら昆布を取り除き、均一になるように混ぜ合わせる。

ひとつことメモ

*懐かしい味わいの“つるの佃煮”はメイドインアマガサキショップで買うことができます

さつまいもは、
掘ってから数週間～
数ヶ月おいて水分をとばす
方がおいしくなるよ！



小松菜としめじの和風サラダ



材料 (2人分)

- ・小松菜 2かぶ (60g)
- ・しめじ 1/4パック (25g)
- ・白ごま 小さじ1 (3g)
- ・しょうゆ 4g
(尼の生しょうゆ)
- ・酢 3g
- ・サラダ油 1.5g



小松菜は、
葉が厚く、大きく、
濃い緑色のもの、根が長いもの
がオススメです

作り方

小松菜は3cmに切り、しめじは根元を切り落とし、大きいものは手でさく。

小松菜、しめじをゆでて冷まし、水をきる。

しょうゆ、酢、サラダ油を合わせてドレッシングを作る。

白ごまはこがさないように炒り、する。

を合わせて を加えて仕上げる。

ひとことメモ

*コクがあっておいしい“尼の生しょうゆ”はメイドインアマガサキショップで買うことができます

