

# 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



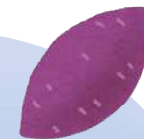
## 作り方

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

