

献立名	作成者
玄米御飯	杉本 サツエ



材料名	6人分	作り方
玄米	3C	① 玄米・大豆を洗って3時間程度浸水させる。 ② ①を圧力鍋に入れ、強火で沸騰後、弱火にし10分位炊き、10分位蒸らす。
大豆	0.5C	
水	4.5C	



コメント
* 圧力鍋は弱火にしても、シュツシュツと沸騰している程度に...

献立名	作成者
小豆おこわ	光延 恵美子



材料名	10人分	作り方
小豆	1/2C	① 小豆は洗って水2Cで一煮し、水を変えて硬めに中火で煮る。(水5C) ② もち米は洗い水気をきり、①の煮汁3Cに3時間位つけて、途中で①のつけ汁をふりながら強火で30~40分位蒸す。(蒸気注意!) ③ 冷めたらごま塩を散らす。
もち米	5C	
ごま塩	少々	

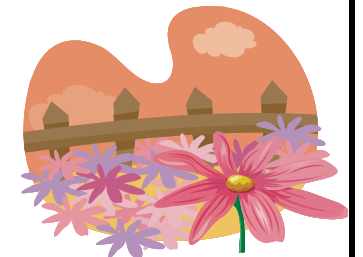
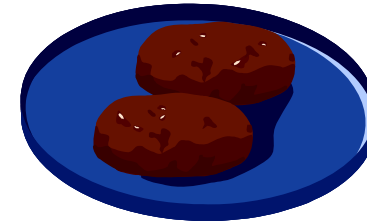
小豆御飯		作成者	光延 恵美子
材料名	6人分	作り方	
小豆	1/2C	① 小豆おこわに同じ ② もち米・米は洗水につけておき、①のゆで汁も加え炊く。	
もち米	2C		
米	3C		
水	3C		
小豆ゆで汁	2C		

献立名	作成者
ぼたもち	光延 恵美子



材料名	小30個	作り方
もち米	2C	① もち米・米と一緒に洗い3時間位浸水し炊く。 ② 炊き上がったら水で湿らせたすりこぎでごはんを半つぶし状にする。 ③ ごはん・あんを等分にします。 ④ ラップ(さらし)を使いあんでごはんを包み込み、上にごまをあしらう。
米	1C	
水	3. 3C	
小豆	あ 2C	
さらしあん	600g	
中双糖	500g	
塩	ん 少々	
白ごま	少々	
		コメント
		* 春の彼岸は「ぼたもち」・・・ぼたん 秋の彼岸は「おはぎ」・・・萩にちなみ呼びますが同じものです。

献立名	作成者
あん	光延 恵美子



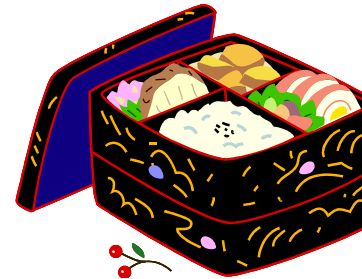
材料名	1~1.5kgできあがり	作り方
小豆	2C	① 小豆を煮ます。(3倍量位の水で一煮たちさせ、一度ゆでこぼし、さっと洗って、再度5倍の水を加えつぶされる固さまで柔らかく煮る。) ② 鍋に砂糖(きざらの場合500g)とかぶる位の水を入れ、弱火で煮溶かす。 ③ ゆでた小豆とあんを入れてよく練り合わせる。 ④ 仕上げに塩を入れる。
さらしあん	600g	
砂糖	600g	
塩	少々	
		コメント
		* あんの中、ご飯を外にしてきな粉・青のりをまぶしてもおいしいです。


献立名	作成者
ちらし寿司	中野 峰子



材料名	6人分	作り方
米	3C	① 米は洗ひ水きりし、昆布を入れ普通に炊く。 ② 合わせ酢をつくる。 ③ 干しいたけは戻し、せん切り、かんぴょうは戻し、みじん切り人参は小さめのそぎ切りにし、調味料で煮含める。 ④ エビは背わたと殻を除きゆでる。 ⑤ 錦糸卵を作る。 ⑥ 菜の花は色よくゆで、3cm長さに切る。 ⑦ 熱いごはんに合わせて酢を手早く混ぜ、人肌ぐらいに冷めて、③を混ぜて盛り、④・⑤・⑥を飾る。
水	3C	
出し昆布	10cm角	
砂糖	大さじ3	
酢	1/2C	
塩	小さじ2	
干しいたけ	6枚	
人参	60g	
かんぴょう	2g	
しいたけの戻し汁	1/2C	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
エビ	200g	

献立名	作成者



材料名	6人分	作り方
卵	3個	
塩	0.5g	
油	小さじ1	
菜の花	30g	
		コメント
		* 子ども用は、さくらんぼ・みかん・キウイを飾る。 青みは木の芽など季節のものを。

献立名	作成者
黒豆ごはん	牛島 恵美子



材料名	6人分	作り方
米	3合	① 洗った米に、黒豆を入れて浸水させる。 ② 直前に梅干しと塩を入れ炊く。
黒豆	100g	
水	4合	
梅干し	1個	
塩	少々	

