

## 特別メニュー

## 材料1人分

1人分650Kcal(果物含め)

## 【松茸ご飯】

A	松茸	30	→薄切り
	人参	5	→2cmのせん切り
	三つ葉	5	→3cmに切る
	みりん	1	○Aの材料と調味料を混ぜ合わせておく。
	醤油	2	
酒	1		
B	米(水は米の1.1~1.2)	75	○炊飯器の底に昆布を敷き、米・水・Bの調味料を入れる。上にAの混ぜ合わせた材料を入れる。
	みりん	1	
	酒	1	スイッチONにする。
	塩	0.6	
	醤油	2	
	だし昆布	4人分で2~3cm:1枚	

## 【刺身盛り合わせ】

いか刺身	2切れ
マグロ刺身	2切れ
鯛刺身	2切れ
青しそ	1枚
粉わさび	少々
醤油	5(小さじ1)

## 【天ぷら盛り合わせ】

キス開き	20g-1枚	
えび	20g-1尾	→背わたをとり、しっぽを残して、殻をむく。
茄子	20	→茶せんに切る。
南瓜	20	→1cmの厚さに切る。
青しそ	1枚	
さやいんげん	15	→3cmくらいに切る。
小麦粉	10	A { だし汁 ○小麦粉、卵、冷水を入れ素早く混ぜる。 酒 野菜、えび、キスの順に揚げる。 みりん Aの天つゆをつくり、出来上がり。 醤油
卵	5	
冷水	適宜	
揚げ油	8	
おろし大根	40	

## 【香りあえ】

生椎茸	20	→焼いて切る。
しめじ	15	→だしで煮る
舞茸	15	→焼いて裂く。
貝柱	10	→だしで煮る。
柚子	10	→半分は、絞り、半分は皮を千切り。
白醤油	2.5	○材料を白醤油で和える。

## 【一夜漬け】

大根	40	→薄いたんざく切りにして塩でもむ。
大根葉	10	→さっと茹でて、細かく切る。
塩	0.5	大根昆布を敷いて、大根と大根葉をいれ、重しをして 1 一晩置いて出来上がり。
だし昆布	1	

## 【澄まし汁】

干湯葉	2ヶ
三つ葉	5
醤油	2
塩	0.8
だし汁	180