



昔から伝わる料理

さぬき市食生活改善推進協議会
石田小学校5年生

いりこめし

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米	280g	① 米は洗い、1時間くらいおく。 ② 煮干しは頭と骨を除き小さくちぎる。干しシイタケは水にもどしせん切り、にんじん、油揚げ、こんにゃくは短冊切り、ごぼうはささがきにする。 ③ 米は水、しょうゆ、みりん、具を加えて普通にたく。 ④ 茶碗に盛り、青のりをちらす。
水	2カップ	
濃口しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
煮干し	20g	
ごぼう	20g	
干しシイタケ	2枚	
にんじん	20g	
あぶらあげ	1/2枚	
こんにゃく	20g	
青のり	少々	

まんばのけんちゃん

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
まんば	240g	① まんばはたっぷりの湯で茹で、水にさらしアクを抜く。水気をよく切って、しぼり2cmに切る。 ② 油揚げは熱湯で油抜きをして、短冊切りにする。 ③ 豆腐は軽く水気を切る。 ④ 鍋に油を熱し、まんばと油揚げを炒め、油がなじんだら崩した豆腐を加えさっと炒める。 ⑤ ④にだし汁と調味料を入れ煮含める。
油揚げ	20g	
サラダ油	大さじ1	
だし	100g	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
木綿豆腐	80g	

こんにゃくの八杯

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
こんにゃく	1枚	① こんにゃくは3等分したものを斜め三角に切り、薄く切る。干しいたけは、水にもどし、いちょう切りにする。人参は、短冊切りにする。里芋は1cmのさいの目切りにする。 ② 塩でよくもみ洗いしたかんぴょうを水から茹で、4cmの長さで切り、結び目をつくる。 ③ だし汁にしいたけのもどし汁を加え、①、②の材料を入れて煮る。煮るとちゅうでアクを取る。 ④ しょうゆで味を整える。下ししょうがを添えて食べる。
干しいたけ	4枚	
にんじん	80g	
かんぴょう	8g	
里いも	120g	
だし	600cc	
薄口しょうゆ	30cc	
しょうが	少々	

三色だんご

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
白玉粉	150g	① 白玉粉は粒をくだけき水を加減しながら加え、耳たぶくらいの固さにこねる。丸くまとめただんごにする。 ② 鍋にたっぷり湯をわかし白玉だんごを入れて静かにゆで、浮いてきたら取りだし、冷水に取ってさまし、水気をとる。 ③ ②を3等分してそれぞれまぜ合わせたA・B・Cをからめ、うつわに盛る。
水	90~140g	
A	きな粉 大さじ1 砂糖 小さじ1	
B	きな粉 大さじ1 砂糖 小さじ1 うぐいす粉 小さじ2	
C	黒ゴマ 大さじ1 砂糖 小さじ1	

