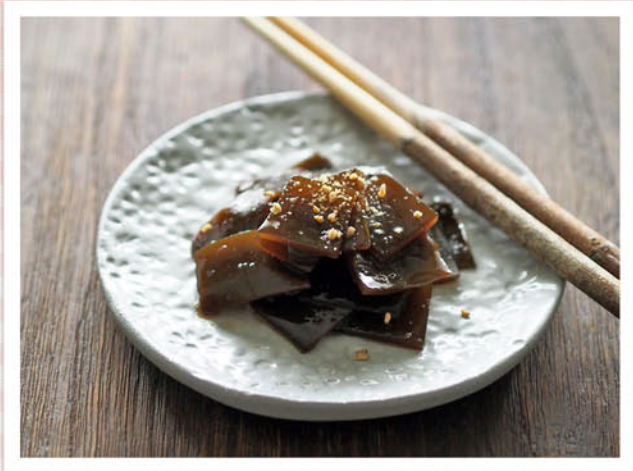


トイロさんのおすすめ!

浄水を使っておいしいレシピ!



昆布の佃煮

材料 (作りやすい分量)

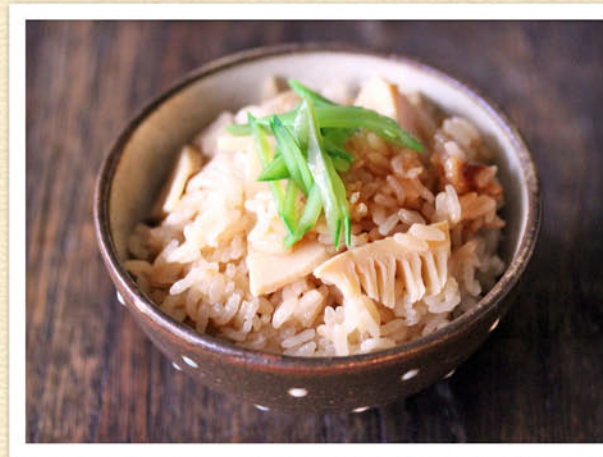
だしがら昆布 300g
浄水 1000cc
米酢 大さじ2
きび砂糖 70g
みりん 大さじ1
しょうゆ 80cc
白いりごま 適量

作り方

- ①だしを取った後の昆布(水で戻したものでOK)を2cm角くらいにカットして鍋に入れる。浄水と米酢を加え、15分ほどやわらかくなるまで煮る。
- ②きび砂糖、みりん、しょうゆを加えて煮汁がなくなるまで中火で煮詰める。
- ③食べるときに、いりごまをふりかける。

※冷蔵庫で10日~2週間ほど保存可能

砂糖の量は
お好みで調節して♪
砂糖多めで
濃い目の味付けのほうが
保存がききます。
ご飯のお供に。



たけのこごはん

材料 (2合分)

米 2合
たけのこ(水煮) 180g
油揚げ 1枚
浄水(●と合わせて2合のラインまで)
●顆粒和風だしのもと 小さじ1
●しょうゆ 大さじ2
●みりん 大さじ1
きぬさやの塩茹で 適量

作り方

- ①米はといでザルにあげ、水気を切る。たけのこはさっと水洗いし、先端5cmは薄切り、下は食べやすい幅に切り、薄くスライスにする。油揚げはみじん切りにする。
- ②炊飯器の内釜に①の米をいれ●を加える。浄水を2合のメモリまで入れてざっと混ぜる。油揚げ、たけのこの順にのせ(具をのせたら混ぜない)炊飯する。
- ③炊き上がったら天地が入れ替わるようにざっくりと混ぜる。茶碗にもり、きぬさやの細切りを添える。

★たけのこの水煮を使うのでとっても簡単です♪

炊飯器deきなこおはぎ

材料 (8個分)

もち米 1合
砂糖 大さじ2
こしあん または 粒あん 200g
きなこ 適量

作り方

- ①もち米はといで炊飯器に入れ、1合のメモリまで浄水を入れる。砂糖を加えて軽く混ぜ普通に炊く。
(※砂糖を加えて炊くことで柔らかくなる)
- ②あんは8等分にして丸めておく。
- ③もち米が炊けたら8等分に。手を水でぬらして1/8量を取り数回手でこねるように握る。円形に広げ、②のあんを中心に乘せて包み、楕円形に形をととのえる。
- ④バットにきな粉をいれ、③にまんべんなくまぶす。



■トイロ <http://ameblo.jp/toiro-iro/>

九州在住のブロガー。料理を中心とした日々の暮らしや手作り、子供たちとの生活をつづったブログ「トイロイロ***happy color life***」は月間500万アクセスを誇る大人気ブログ。食育アドバイザーの資格を持ち、主婦業の傍ら、料理講師、企業のレシピ開発など幅広く活躍している。