<p>食 材 (4人分)</p>	<p>*十種雑穀ご飯* 十種雑穀 1袋 (30g)、米 3合 *味噌汁*だし汁 (水 600cc、昆布・かつお節各 6g) 味噌 30g、しいたけ 2個、ほうれん草 1/2 束、油揚げ 1枚 *さばのねぎソース* さば 1匹、酒・塩・こしょう各少々、片栗粉・揚げ油各適宜、ねぎソース (長ねぎ 2本、赤唐辛子 1本、サラダ油大さじ 1、しょうゆ 100cc、さとう大さじ 1・1/2、酢・酒各大さじ 1) パプリカ・ピーマン適宜 *なすのごま和え* なす 2本、ごまだれ (練りごま大さじ 1、さとう 10g、しょうゆ 20ml、酒小さじ 1、すりごま 40ml、山椒少々、) みょうが適宜、 *やっこ* 豆腐 1/2丁、じゃこ・青じそ各適宜 *照り焼きかぼちゃ* かぼちゃ 1/8個、たれ (さとう大さじ 1/2、みりん大さじ 1/2、しょうゆ大さじ 1、水大さじ 4) *豆乳わらびもちのずんだあん* 豆乳 400cc、わらびもち粉 100g、砂糖 50g、ずんだあん (枝豆 (さやと薄皮と取り除く) 50g、さとう小さじ 2、塩少々、水約大さじ 1)</p>
<p>調理方法</p> <p>調理時間 (約 120分)</p>	<p>*十種雑穀ごはん*</p> <p>①米をとぎ、十種雑穀を加え、吸水させてから炊く</p> <p>*味噌汁*</p> <p>①合わせだしをとる ②油抜きした油揚げ、塩ゆでしたほうれん草、しいたけを切り加える。 ③味噌をとく</p> <p>*さばのねぎソース*</p> <p>①さばを食べやすい大きさに切り、酒・塩・こしょうをまぶす ②サラダ油でみじん切りにしたねぎ、小口切りにした唐辛子を炒め、さとう、しょうゆ、酢、酒を加えて少し温める ③①の魚に片栗粉をまぶし、カリカリに揚げ、②のソースをかけ、みじん切りにしたパプリカ・ピーマンを飾る</p> <p>*なすのごま和え*</p> <p>①なすはくし切りにして蒸して、水気をしぼる ②ごまだれでなすを和え、細切りにしたみょうがを飾る</p> <p>*やっこ*</p> <p>①豆腐を 1/4 に切り、上にじゃこを千切りにした青じそをかざる</p> <p>*照り焼きかぼちゃ*</p> <p>①かぼちゃを薄切りにし、軽く蒸す (またはレンジで 1分半) ②なべに調味料を合わせ、かぼちゃを煮る</p> <p>*豆乳わらびもちのずんだあん*</p> <p>①おなべにわらびもち粉、さとうを入れ、少しずつ豆乳を加えだまをなくす ②中火にかけて絶えずかき混ぜる。弾力がでてきてから 2、3分! ③ぬらした絞り袋にいれ、冷水に絞りだす (スプーンなどできる) ④枝豆、さとう、塩をフードプロセッサーにかける。かたさを見ながら水を加える</p>

⑤③さらに盛り、ずんだあんをかけ、枝豆をかざる