

# 鶏挽き肉と新芋の炊き込みご飯

真昆布



100g

煮干



100g



水10600cc

前日に入水しておく  
(味噌汁の分量に)



水に25g



12g生姜  
1玉



鶏むね肉  
2kg

米3450g



研いこ 1時間浸水  
サレの上で炊く



出汁  
360cc



醤油  
340cc



みりん  
340cc

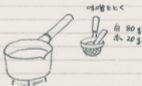
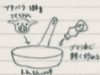
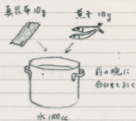


日本酒  
50cc



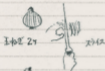
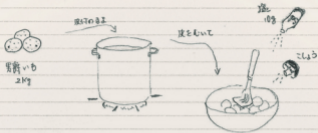
炊く

カブの味噌汁 (6人分)



出汁のカブの身と葉くはらsで煮s  
炒めたアヲバウとカブの葉を入らs  
火とよけて 味噌とetic

# ポテトサラダ



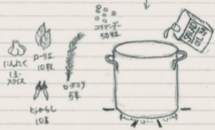
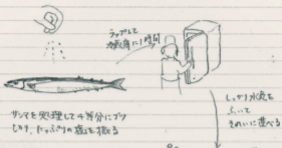
ゆで玉子はマヨネーズ  
全部の材料を入れ  
よく混ぜる。



薄揚げをいれ  
いもを入れ弱火  
で5分。火を止めた  
3分流水に入れた。



サマのコンフィ



弱火で3時間、粗熱をとって冷蔵庫で保存。