

# ささみの梅塩こんぶ和え

## 〔材料〕



ささみ	3本
梅塩こんぶ	15g
みょうが	2個
大葉	5枚
ごま油	大さじ1 / 2

## 〔作り方〕

鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したらささみを入れ、火を止めて約10分間おいておく。

大葉、みょうがを千切りにし、ボールに入れ、塩こんぶとごま油を加え、混ぜ合わせる。

ささみを鍋から取り出し、粗熱を取ったら、手で食べやすい大きさに割く。

に を加えて、よく和え、器に盛りできあがり。



# 簡単肉じゃが

## 〈材料〉



じゃがいも	3個
玉ねぎ	1個
人参	1本
豚肉	100g
塩こんぶ	10g
酒	1/2カップ
水	1カップ

## 〈作り方〉

じゃがいも、人参、豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし切りにする。

フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎの半分量を、弱火でじっくり炒めます。

に水、酒を入れ沸騰したら、残りの玉ねぎ、じゃがいも、人参、豚肉を入れます。

沸騰したら、塩こんぶを入れ、蓋をして、中火で野菜に火が通るまで煮ます。  
火を止め、しばらくそのままにして、味をなじませます。



# 塩こんぶと きのこの炊き込みご飯

## 〈材料〉



塩こんぶ	27g
きのこ	200g
(しめじ、舞茸、生しいたけ、エリンギ、えのき等)	
油揚げ	30g
お米	2合

## 〈作り方〉

お米2合を洗い、釜に入れ、水を2合の目盛りまで入れる。

きのこ、油揚げを食べやすい大きさに切る。

に と塩こんぶを入れ、軽にかき混ぜ、炊き上げる。

