

Gyohan

令和5年2月16日 たけはら食育未来会議

Bistro Shin 新田晋司さん 提供

材料（4人分）

- 米…2合
 - 出汁…2合に合わせて
 - ごぼう…1/3本
 - れんこん…中1/3本
 - 人参…中1/3本
 - にんにく…少々
 - バター…10g
- ④

- 白身魚
- しいたけ
- 錦糸卵
- トマト
- 大葉
- ごま
- スープ
- 白身魚のあら
- お湯…適量
- しょうゆ…ひとまわし

作り方

- ① ごぼうをさがきにし、れんこんは薄切り、人参はせん切りにする。
- ② にんにくをすりおろす。
- ③ ④の材料を炊き込む。
- ④ 白身魚を焼いた後、ほぐしておく。
- ⑤ しいたけを酒・みりん・しょうゆ・砂糖で甘辛く煮て刻む。
- ⑥ 薄焼きにした錦糸卵を細かく切る。
- ⑦ トマトを湯むきしてコンカッセに切る。
- ⑧ 大葉を細かく切る。（ジュリエンヌ）
- ⑨ 白身魚のあらに塩をふり、しっかりめに焼く。
- ⑩ あらで出汁を取り、スープを作る。
- ⑪ 炊き上がったご飯の上に、具材をのせ、スープをそそぐ。

じゃがいものフラン

材料（4人分）

- 卵…2ケ
- 牛乳…250ml
- 生クリーム…100ml
- 出汁…50ml
- じゃがいも…中1ケ
- にんにく…少々
- 塩・こしょう…適量

作り方

- ① ジャガイモをふかしてつぶす。
- ② にんにくをすりおろす。
- ③ 全ての材料を混ぜて耐熱容器に入れ、耐熱容器を鍋に入れて半分が浸るようにお湯を注ぐ。
- ④ 鍋にふたをして、弱火で15分加熱する。