

- ①②③ もち麦入りご飯を炊き、炊いたご飯を三等分する。
それをそれぞれ梅干し、青じそ包み、ひじきゴマ入りのおにぎりとして三種作る。
- ④ 春巻きの皮一枚を4等分にする。春巻きの皮の上に青じそを敷いて塩麹パウダーをまぶした白身魚とチーズ、千切り人参を入れて巻く。巻き上げた春巻きを油で揚げ、1ヶをななめ2等分に切り、一人分に3ヶ盛り付けミニトマトを添える。
- ⑤ 削り節と塩こうじパウダーを入れたとき卵を卵焼き器に流しいれ、焼きのりを敷く。
予め茹でたオクラをそこに巻き込み、焼き上げる。
- ⑥ にんじんは5mmの厚さの花形に抜き、こんにゃくは矢羽作りに、ほかの材料は一口大に切る。
かぼちゃはレンジで1分くらい加熱、しめじ以外をさつとしたゆでし、調味料をいれただし汁ですべての材料を煮る。
- ⑦ 豚ロース薄切りをゆでてから食べやすい大きさに切り、ほめられ酢で和える。
そこに茹でたブロッコリーを添え、白ごまをふりかける。
- ⑧ ほうれん草はさつとゆでて、2cm程度の長さに切る。にんじんは2cm程度の長さに細切りにし、ゆでる。
ほうれん草とうにんじんをしらすと和える。
- ⑨ 250ccの水にかんてんパウダーを入れて煮沸かし、かんてん液を作る。
たこ焼きプレートの型にいちじく、枝豆、マイクロトマトを入れその上からかんてん液を流しいれ固める。

