休日の朝食

＊材料は１人分です。

オリジナル天むす

材料：伊賀米コシヒカリ　50ｇ　　むきえび　２尾　　塩　少々　　粗挽きこしょう　少々
　　のり　２枚　　天ぷら粉　大さじ２　　水　大さじ３　　酒　少々　　揚げ油　適量

作り方：①えびに酒、塩をふって軽くもむ。
②天ぷら粉に水を混ぜて衣を作る。
③天ぷらなべに油を入れて火をつける。
④えびに衣をつけて 160℃で揚げる。
⑤ボールにご飯を入れて少し冷ます。
⑥両手に水をつけ、一方の手に塩をつけて、ごはんをのせて広げ、粗挽きこしょうをふり、えびの天ぷらをのせて、三角のおにぎりを作る。食べる直前にのりをつける。

人参・ピーマン甘辛炒め

材料：にんじん　20g（３㎝程度）　　ピーマン　１個　　しょうゆ　大さじ1
　　みりん　小さじ２　　砂糖　小さじ２　　かつお節　少々　　油　小さじ1

作り方：①にんじん・ピーマンをよく洗って、にんじんは皮をむく。ピーマンはヘタを切って種をとる。両方とも細く切る。
②フライパンに油をひいて、にんじん・ピーマンをやわらかくなるまで炒める。
③しょうゆ・砂糖・みりんを入れる。
④お皿にもりつけてから、かつお節をかける。

たまご焼き

材料：たまご　１個　　薄口しょうゆ　小さじ1　　水　大さじ1　　砂糖　小さじ1／2
　　味の素　少々　　油　少々

作り方：①ボールにたまごとしょうゆ・水・砂糖・味の素を入れて、よくかき混ぜる。
②たまご焼き器に油を入れて、たまごを３回に分けて入れて、まいて焼いていく。

牛汁

材料：伊賀牛うすぎり　１５ｇ　豆腐　１/８丁　ねぎ　１/２本
薄口しょうゆ　小さじ２　ほんだし　小さじ１　みりん　小さじ１
水　200 cc

作り方：①小さななべに水を入れ、ほんだし・薄口しょうゆを入れる。
②わいてきたら、肉を入れる。
③あくを取る。豆腐・ねぎを入れる。