



青菜飯

サフランライス

ライスサラダ

青菜飯

材 料

・米(2カップ) 青菜(小松菜、セリなど(1/2束))・薄口しょう油(小さじ1) だし汁(小さじ1)・塩少々

作り方

- 1 青菜は塩ゆでして冷水にとり、固く水気をしぼって、細かく刻む。薄口しょう油とだし汁をあわせた中に浸しておく
- 2 炊き立てのご飯に、軽くしぼった1を入れ、しゃもじで切るように全体に混ぜる。
- 3 塩少々で味を調える

ライスサラダ

材 料

・冷ごはん(茶碗4杯分)・アンチョビ(5~6本)・ニンニク少々・玉ねぎ(1/4)・ツナ缶(半缶)・塩少々・ブラックペッパー少々・赤ワインビネガー少々・エキストラバージンオイル少々・ゆで卵(2個)・赤ピーマン・黄ピーマン・インゲン(8本)・トマトスライス(12枚)

作り方

- 1 ご飯をボールに入れる。ニンニクをみじん切りにする。玉ねぎをスライスしたものを水に浸ししんなりさせる。ツナ缶をよくほぐしておく。アンチョビをみじん切りにする。
- 2 1を全部混ぜ合わせ、島の塩・ブラックペッパー・赤ワインビネガーで味付けをし、最後にオリーブオイルをかける
- 3 残りの材料で写真のようにトッピングをする

サフランライス

材 料

・米(3合)・にんじん(小1本)・水(3カップ)・コンソメ(1個)・バター(10g)・サフラン少々・塩少々・こしょう少々

作り方

- 1 お米を研ぐ
- 2 ニンジンを細かいみじん切りにする
- 3 サフランを水でもどし、コンソメを溶かす
- 4 お米に3と2と塩を入れて炊き、炊き上がったらバターで風味をつける