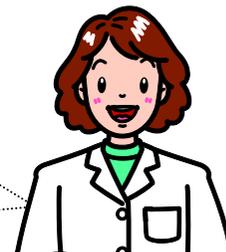


10月 市民の日(10月18日)特別メニューレシピ



レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってください!



鮭ときのこのみそマヨネーズ焼き			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鮭切り身	4切れ		①鮭に塩をふっておく。 ②しめじ、えのきたけ、まいたけを油で炒め、水分と具を別にする。 ③A に②で取り分けた水分を混ぜる。 ④鮭に③を絡め、炒めたきのこのせてごまを振る。 ⑤200℃に熱したオーブンで15分程度焼く。
塩	少々		
白みそ 又は西京みそ	大さじ2	} A	
マヨネーズ	大さじ2		
しめじ	1/3袋	1/2カット	
えのきたけ	1/3袋	1/2カット	
まいたけ	1/5株	ほぐす	
油	適宜		
白すりごま	小さじ1		

かきたま汁			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鶏むね肉小間	60g		①鍋にだし汁を入れて鶏肉、にんじんを入れ火にかける。 ②干しいたけを加える。 ③かんぴょうを加える。 ④豆腐を加えて煮る。 ④調味料を加える。 ⑤水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を回し入れる。 ⑥わかめ、ねぎを入れ仕上げる。
干しいたけ	2枚	戻して薄切り	
かんぴょう	6g	茹で戻し1cm	
乾燥わかめ	3g	戻す	
にんじん	1/2本	3mmちょう	
豆腐	1/2丁	さいの目	
塩	小さじ2/3		
清酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1 1/2		
片栗粉	小さじ2	水で溶く	
卵	L2個	溶きほぐす	
ねぎ	1/2本	小口切り	
だし汁	5カップ	※下記参考	
昆布	10cm		
かつお節	ひとつかみ		
水	1ℓ		



小松菜のお浸し

おいしいよ!



材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
こまつな	1/2束	3cm	①野菜は茹でて、水で冷ましてよく水気を切っておく。 ②芽ひじきは戻して、茹で、冷ます。 ③Bの調味料を加熱する。 ④①と②、油揚げを混ぜる。 ⑤③の調味料に④を浸す。
もやし	1/2袋		
にんじん	1/3本	短冊切り	
芽ひじき	大さじ1/2	戻す	
油揚げ	1枚	油抜き短冊切り	
だし汁	1/2カップ	※右記参考	
塩	ひとつまみ	} B	
薄口しょうゆ	小さじ1		
みりん	小さじ1/2		

参考 だし汁 (昆布とかつお節) の作り方

- ①昆布は使う前に水に浸けておく。
- ②①を中火で加熱し、ふつふつしたら引き上げる。
- ③②を沸騰させてかつお節を入れ、すぐに火を止め、かつお節が沈んだらこす。

「市民の日」って...??

1991年10月18日は、千葉市の政令指定都市移行の政令が交付された日です。その日にちなんで、「ふるさと千葉市」への愛着と誇りを持つ日として定めています。