

みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産

10月

市民の日（10月18日）特別メニュー

加害利貞度PR大使かそりーめ



レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください！



鮭のしっとりパン粉焼き

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鮭(切り身)	4 枚	1 枚 80g 位	① 鮭の切り身は酒で下味をつける。 ② 赤パプリカをみじん切りにする。 ③ ⑧ (パン粉、パセリ、赤パプリカ) を混ぜ合わせる。 ④ ①の鮭に④のタレを入れて混ぜ、③の衣を両面につける。 ⑤ ④の鮭をオーブンで焼く。 (200℃ 15分程度) ※こげやすいので気を付けましょう。
酒	大さじ 1/2		
マヨネーズ	大さじ 4	} ④	
赤味噌	大さじ 1/2		
赤パプリカ	小 1/8 個	} みじんぎり	
乾燥パン粉	40g		
乾燥パセリ	適宜		

ごまじょうゆあえ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
こまつな	1/3 束	2cm 幅	① 切干大根は水で戻し絞ってから食べやすい長さに切る。 ② 野菜はそれぞれ切っておく。 ③ ①、②の野菜をそれぞれゆでて冷ます。 ④ ㉔の調味料を混ぜ合わせておく。 ⑤ ③、④とごまを和える。 ※白ごまはフライパンなどで、軽く炒るとより香りがひきたち、美味しくなります。
キャベツ	大 3 枚	短冊切り	
にんじん	中 1/4 本	千切り	
切干大根	5 g	水で戻す	
みりん	小さじ 1/2	} ㉔	
しょうゆ	大さじ 1		
白すりごま	大さじ 1/2		
白炒りごま	大さじ 1		

生姜けんちん汁

材料名	分量（4人分）	切り方	作り方
鶏肉	100g	小間切り	① 野菜はそれぞれ切り、根しょうがは、すりおろして絞っておく。 ② さといも、こんにゃく、こまつなは下茹でし、生揚げは油抜きをする。 ③ 鍋にサラダ油をしき、ごぼう、酒を入れて炒め、鶏肉を加えて更によく炒める。 ④ だいこん、にんじんを加え、だし汁と干しいたけの戻し汁を加え加熱する。 ⑤ 煮立ってきたらさといもを入れて煮る。 ⑥ 生揚げ、こんにゃく、干しいたけを加える。 ⑦ 長ねぎ、調味料を加えて味をととのえる。 ⑧ こまつな、しょうがの絞り汁を加える。 ※野菜は分量よりも多く入れても美味しく作ることができます。その場合は、だし汁や調味料の量を調節して作りましょう。
生揚げ	1/2 枚	短冊切り	
さといも	中 2 個	いちよう切り	
こんにゃく	1/6 枚	色紙切り	
ごぼう	1/5 本	半分斜め切り	
だいこん	4cm	いちよう切り	
にんじん	中 1/2 本	いちよう切り	
長ねぎ	1/2 本	小口切り	
こまつな	1 株	2cm 幅	
干しいたけ	小 3 枚	もどしてうす切り	
根しょうが	小 1 片	すりおろす	
サラダ油	小さじ 1		
酒	大さじ 1/2		
塩	小さじ 1/3		
しょうゆ	大さじ 1		
だし汁	600ml		