

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) 特別メニューレシピ



加齢利貝塚PR大使かそりーぬ

しょうかい レシピの紹介

かてい しょうかい
ご家庭でも、ぜひ、つく作っててください!



さらさあ いわしの更紗揚げ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方	
いわし開き	4枚		①㊤を合わせ、いわしに下味をつける。 ②片栗粉、米粉を合わせたものをいわしにまぶす。 ③170℃~180℃の油でカラッと揚げる。	
しょうが	少々	すりおろす		
しょうゆ	大さじ1/2	㊤		
清酒	小さじ1/2			
カレー粉	大さじ1			
片栗粉	大さじ2			粉を合わせる
米粉	大さじ1			粉を合わせる
揚げ油	適量			



あきいろ 秋色ドレッシングかけ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
キャベツ	3枚	短冊	①キャベツ、こまつな、にんじんもやしはそれぞれゆでて、水で冷まし、水気を切る。
こまつな	1/3束	2cm	
にんじん	中1/6本	千切り	②㊤の材料をあわせてドレッシングを作る。
もやし	1/4袋		
柿	1/4個	すりおろす	*旬の柿を使用したドレッシングは、野菜の上からかけると、秋の季節を感じる <small>あきいろ</small> 橙色が楽しめます。
レモン汁	小さじ1	㊤	
オリーブオイル	小さじ2		
食塩	少々		
三温糖	小さじ1		
しょうゆ	少々		



わふう 和風ミネストローネ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
ベーコン	3枚	1cm角切り	①鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを加え、弱火で炒める。 ②香りが出たら、ベーコンを加え炒める。 ③たまねぎ、にんじんを加え炒める。 ④しめじ、だし汁を加え煮る。 ⑤ホールのトマトを加え、煮る。 ⑥さつまいも、かぼちゃを加える。 ⑦マカロニ、大豆を加え、赤みそ、こしょうを入れ、味を調える。 ⑧さやいんげんを加え、仕上げる。
たまねぎ	1/4個	1cm角切り	
にんじん	中1/3本	1cm角切り	
さつまいも	小1/2本	1cm角切り	
かぼちゃ	1/12個	1cm角切り	
しめじ	1/3パック	小房	
マカロニ	1/4カップ	下ゆで	
大豆 水煮	1/3カップ		
さやいんげん	10本	2cm下ゆで	
にんにく	少々	みじん切り	
ホールのトマト(4号)	1/2缶	角切り	
赤みそ	大さじ2		
こしょう	少々		
オリーブオイル	小さじ1/2		
だし汁	3カップ		

市民の日は、平成7年10月18日、千葉市に政令指定都市移行の政令が公布された日に定められました。

*さつまいもとかぼちゃは、加熱しすぎると煮崩れるので、注意してください。

*だしを効かせた、和風の味付けです。少ない塩分でおいしくいただけます。