

“^{みらい}みらい（未来）につなげ、^{みんな}みんなで食べる^{千葉県産}千葉県産”

10月

^{しみん}市民の日（10月18日）^{とくべつ}特別メニュー



加齢利用PR大使かぞりーぬ

しょうかい レシピの紹介

かてい ご家庭でも、
ぜひ、つくって
みてください！



さけのバターしょうゆ焼き 			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
さけ(切り身)	4切れ		①しょうゆ、みりんで鮭に下味をつける。 ②フライパンにバターを入れ熱し、①を焼く。 ③仕上げにパセリをふる。
バター	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
みりん	大さじ1/2		
パセリ	少々	みじん切り	

ブロッコリーとれんこんのごまあえ			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
ブロッコリー	1/2株	小房分け	①ブロッコリーとキャベツ、にんじん、れんこん、ひじきは、ゆでて冷ます。 ②和え衣を混ぜる。 ③①とコーン、②の和え衣、すりごまを和える。 ※ブロッコリー、れんこんはゆですぎに注意して、シャキシャキした歯ごたえを楽しみましょう。 
キャベツ	1枚	短冊	
にんじん	1/4本	千切り	
コーン(缶)	30g		
れんこん	1/3節	3mmいちよう	
ひじき	3g	戻す	
酢	小さじ1	和え衣	
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	小さじ2		
豆板醤	少々		
ごま油	小さじ1		
ねりごま	小さじ1		
白すりごま	大さじ1		

甘酒のみそ汁			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鶏もも小間肉	50g		①鶏もも小間肉に酒をふっておく。 ②鍋にだし汁を入れて沸かし、鶏もも肉、にんじんを入れる。 ③だいこん、たまねぎ、えのきたけを加え煮る。 ④火が通ったら生揚げ、さつまいもを加え煮る。 ⑤あくをとり、こまつなを加える。 ⑥赤みそ、白みそを溶いて加える。 ⑦甘酒、長ねぎを加え仕上げ。 ※みそを入れた後に甘酒を加えます。みそ、甘酒を入れた後は、煮立てないようにすると、風味が残ります。 ※さつまいもは、煮崩れしやすいので、煮すぎないようにしましょう。
酒	小さじ1		
にんじん	1/2本	いちよう切り	
だいこん	120g	いちよう切り	
たまねぎ	1/4個	1cm スライス	
えのきたけ	1/3袋	石突を落とし半分に切る	
生揚げ	1/2枚	さいの目切り油抜き	
さつまいも	中1/4本	いちよう切り	
こまつな	2株	3cmカット	
長ねぎ	1/4本	小口切り	
甘酒	150g		
赤みそ	大さじ1と1/2		
白みそ	大さじ1		
だし汁	2カップ		

市民の日は、平成7年に、千葉市が政令指定都市に移行する政令が公布された10月18日に定められました。