

10月

市民の日(10月18日)特別メニュー

加曽利貝塚PR大使かそりーぬ



レシピを
紹介します！

ご家庭でも、ぜひ
作ってみてください。



いわしのから揚げ ねぎソースがけ			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
いわし(開き)	4 枚		①いわし開きの両面に片栗粉をつけ約 170℃の油で揚げる。 ②しょうが、にんにくと長ねぎ、調味料を合わせて、煮立てる。 ③①の揚げたいわしに②のねぎソースをかける。
片栗粉	大さじ4		
揚げ油	適量		
しょうが	1/2 片	おろす	
にんにく	1/3 片	おろす	
長ねぎ	1/3 本	みじん切り	
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	大さじ2	ねぎソース	
酢	大さじ1		
豆板醤	少々		



切干大根の磯風味和え			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
切干大根	12 g		①切干大根は水につけて戻す。 ②切干大根、にんじん、こまつな、もやしはゆでて、冷ます。 ③和え衣を合わせる。 ④②とコーン、③の和え衣、白いりごま、刻んだのりを和える。 ※切干大根は、ゆですぎに注意して、シャキシャキした歯ごたえが残るようにしましょう。
にんじん	1/4 本	千切り	
こまつな	1/2 束	ざく切り	
もやし	1/3 袋		
コーン(缶)	30 g		
砂糖	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
塩	少々		
ごま油	小さじ1	和え衣	
白いりごま	大さじ1		
のり	1/2 枚	細かく切る	

しょうが入り鶏ごぼう汁			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鶏むね小間肉	60g		①鶏むね肉に酒をふっておく。 ②鍋にサラダ油を入れて、鶏むね肉、ごぼうを炒める。 ③だし汁を加え、煮立ったらあくをとる。 ④ごぼうが柔らかくなったら、こんにゃく、にんじんを加える。 ⑤煮えたら、生揚げ、さつまいもを加える。 ⑥溶いた赤みそ、白みそと、しょうがを加える。 ⑦長ねぎを加えて仕上げる。 ※おろしたしょうがは、味付けの時に加え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		
サラダ油	小さじ1		
ごぼう	1/2 本	輪切り	
こんにゃく	1/4 枚	角切り	
にんじん	1/4 本	いちよう切り	
生揚げ	1/2 枚	さいの目切り 油抜き	
さつまいも	中 1/3 本	いちよう切り	
赤みそ	大さじ1		
白みそ	大さじ2		
しょうが	1/2 片	おろす	
長ねぎ	1/3 本	小口切り	
だし汁	3カップ		



政令指定都市移行の政令が公布された10月18日を
「市民の日」として、平成7年度に決めました。