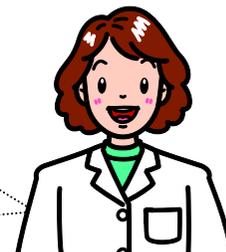


10月 市民の日(10月18日)特別メニュー



レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください!



鯖の野菜あんかけ

材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
さば 切身	4切れ		①さばに塩を振り、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ②鍋に水を入れてひと煮立ちさせ、たまねぎを煮る。 ③たまねぎが透き通ってきたら、調味料④を加える。 ④ピーマン・赤パプリカを入れる。 ⑤水溶き片栗粉を加え、野菜あんを作る。 ⑥揚げたさばに⑤をかける。
塩	小さじ1/3		
片栗粉	大さじ4		
揚げ油	適量		
たまねぎ	1/2個	スライス	
ピーマン	1/2個	千切り	
赤パプリカ	1/4個	千切り	
酒	小さじ1	Ⓐ	
みりん	大さじ1/2		
さとう	大さじ1		
塩	少々		
しょうゆ	大さじ1		
片栗粉	小さじ1		
水	70ml		



大豆のしぐれ煮

材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
水煮大豆	100g		①鍋に豚肉・しょうが・調味料・水を入れ、豚肉をほぐしながら煮る。 ②大豆水煮を入れて、煮汁をとばし、仕上げる。
豚ひき肉	50g		
しょうが	1かけ	みじん切り	
酒	小さじ2		
みりん	大さじ1/2		
さとう	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1と1/2		
水	50ml		

プチプチ玄米の和え物

材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
にんじん	1/4本	千切り	①ごまは煎り、冷ましておく。 ②野菜は茹でて水気を切る。 ③調味料を合わせて和え衣を作る。野菜、プチプチ玄米、ごまと和える。
キャベツ	5枚	短冊切り	
もやし	1袋		
こまつな	1/2束	2cm幅	
しめじ	1/2パック	ほぐす	
プチプチ玄米	お好みの量で		
白すりごま	大さじ2		
しょうゆ	大さじ2		
さとう	大さじ1		

☆プチプチ玄米☆

※ 作りやすい分量で示してあります。お好みの分量で使いましょう。

材料名	分量	作り方
アルファ化もち米玄米	20g	①アルファ化もち米玄米は、1時間以上水につける。 ②①の水を切り、鍋に入れる。水を加えてひたひたの状態を保ち、約20分煮る。 ③調味料を加えて煮詰め、冷ましておく。
水	50ml	
酒	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
参考 ※もち米玄米	外皮などを精白していないもち米のこと。もち米より、マグネシウムやビタミンB1が多く含まれる。	
※アルファ化米	炊いたり蒸したりした米を急速に乾燥させたもの。	

