

12月 「千葉氏」ゆかりの地 特別メニューレシピ



レシピの紹介
ご家庭でも、ぜひ
作ってみてください！



だぶ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
鶏むね肉	100g	小間切り	①鍋に、水とだし昆布を入れて点火し、沸騰する直前に昆布を引き上げて取り出して、だし汁を準備する。 ②こんにゃくはあく抜きをする。 ③①に鶏肉を入れ、酒を加え点火する。 ④干しいたけと戻し汁、こんにゃく、たけのこ、きくらげ、にんじんを入れてゆわらかく煮る。 ⑤れんこん、かまぼこ、生揚げを入れる。 ⑥調味料Aを加え、材料に味を煮含ませる。 ⑦味をみて、手毬麩を入れ、火を止める。
れんこん	50g	いちょう切り	
にんじん	1/2本	5 _ミ 短冊切り	
たけのこ水煮	60g	5 _ミ 短冊切り	
乾燥きくらげ	5g	水で戻し干切り	
干しいたけ	2枚	水で戻し干切り 戻し汁も使う	
こんにゃく	1/3枚	短冊切り	
生揚げ	1/2枚	5 _ミ 短冊切り	
かまぼこ	50g	5 _ミ 短冊切り	
てまり _ふ 手毬麩	6g	水で戻す	
薄口しょうゆ	大さじ2	}	
酒	大さじ1		
塩	少々		
みりん	小さじ1		
さとう	小さじ1		
だし昆布	8cm		
水(だし汁)	3カップ		



【調理のポイント】

- ・お祝いの際は、具材を四角に切ります。
- ・さとう・塩は加減して入れましょう。



心も温まる味...

いかの天ぷら			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
いか	(1枚 30g程度) 4切	}	①いかの切り身に衣をつける ②①のいかを、170℃の油で揚げる。 ※いかは水分を多く含むので、十分水気を拭き取り、衣をつける。 ※抹茶塩でいただく。
小麦粉	1/2カップ		
水	1/3カップ		
揚げ油	適宜	}	
抹茶	適宜		
塩	適宜		



のりの佃煮			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
のり(1帖)	5枚	ちぎる	①鍋にしょうゆと水を入れ、ちぎったのりを浸ける。 ②のりがふやけてきたら、さとう、みりんを入れ火にかけ、焦がさないようによく混ぜながら煮る。 ③水分がなくなってきたら、かつお節を入れよく混ぜて火を止める。
かつお節	6g		
しょうゆ	大さじ2		
水	120CC		
さとう	大さじ1		
みりん	大さじ1		

小松菜のごまあえ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
小松菜	1/2束	2cm	①ごまは煎って、冷ます。 ②Aを合わせて加熱して冷ます。 ③野菜はよく洗い、それぞれゆでて冷ます。 ④①、②、③を合わせて仕上げる。
もやし	1袋		
にんじん	1/5本	干切り	
白すりごま	大さじ2	}	
しょうゆ	大さじ1		
さとう	大さじ1		

