

みらい (未来) につなげ、みんなで食べる千葉県産

10月

市民の日 (10月18日) 特別メニュー



加藤利貞PR大使がそりーぬ

レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください!



さばのごまみそ焼き



材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
さば(切り身)	4切れ		①調味料と長ねぎ、ごまを合わせておく。 ②さばに①で合わせたものを下味として漬けておく。 ③フライパンに油(分量外)をひき、皮目を下にして焼き目を付ける。 ④焼き目がついたら裏返しにして蓋をして、弱火で10分ほど焼く。 ※他の魚や肉などにも使えます。こげやすいので、火加減に注意しましょう。
長ねぎ	1/4本	みじん切り	
みそ	大さじ1		
みりん・砂糖	各小さじ2		
酒	小さじ1		
ごま油	少々		
白いりごま	大さじ1		
白すりごま	小さじ2		

のりあえ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
こまつな	1/4束	ざく切り	①こまつな、もやし、にんじん、キャベツはゆでておく。 ②野菜に和え衣を加えて和え、最後にのりを加える。 ※きざみのりの代わりに、焼きのりをきざんでも良いです。 ※和え衣は、めんつゆでも代用できます。 ※のりを加えると、風味が増します。
もやし	1/3袋		
にんじん	1/5本	千切り	
キャベツ	1枚	ざく切り	
きざみのり	2g		
砂糖	小さじ1	和え衣	
しょうゆ	小さじ1		
みりん	小さじ1		



秋の味覚汁

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鶏肉	90g	小間切り	①鍋に油をひき、しょうが、鶏肉を入れて炒める。 ②にんじんとごぼうを加えて炒める。 ③火が通ったら、だし汁を加えて煮る。 ④だいこん、しめじ、さといもを加え煮る。 ⑤こんにゃく、生揚げ、さつまいもを加え煮る。 ⑥あくをとり、しょうゆと塩で味付けをする。 ⑦長ねぎを加え仕上げる。 ※具材の分量を増減しても、おいしく作ることができます。その場合は、だし汁や調味料の量を調節して作りましょう。
にんじん	1/3本	いちょう切り	
ごぼう	1/10本	ささがき	
だいこん	輪切り3cm	いちょう切り	
しめじ	1/2パック	小房に分ける	
さといも	2個	いちょう切り	
さつまいも	1/3本	いちょう切り	
こんにゃく	1/10枚	色紙切り	
生揚げ	1/2枚	さいの目切り	
長ねぎ	1/4本	小口切り	
しょうが	小1片	すりおろす	
サラダ油	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
塩	小さじ1/2		
だし汁	540ml		

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。