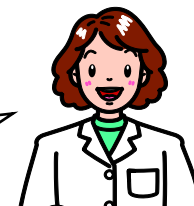


12月 「千葉氏」ゆかりの地 特別メニュー




レシピの紹介
ご家庭でも、ぜひ
作ってみてください！



ひつつみ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
小麦粉	1/2カップ	} ひつつみ	①小麦粉、白玉粉に水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさにこねて、寝かせる。 ②①を食べやすい大きさになるべく薄くちぎり、やわらかくなるまでゆでて水にとる。 ③だし汁に鶏肉・煮えにくい野菜から順に加えて煮る。 ④あくをとり、水を切った②を加えて調味料を入れる。 ⑤味をととのえ、ねぎを入れる。
白玉粉	1/4カップ		
水	適宜		
鶏もも小間	40g		
だいこん	輪切り 3cm	3mm ちょう切り	
にんじん	1/2本	3mm ちょう切り	
ごぼう	1/2本	ささがき	
ねぎ	1本	ななめ切り	
しめじ	1/2パック	ほぐす	
干しいたけ	3枚	水で戻し干切り	
生揚げ	1/4枚	短冊切り	
だし汁	400cc		
しょうゆ	大さじ2		
酒	大さじ1		
みりん	大さじ1/2		
塩	少々		



さんまのスパイス揚げ			
材料名	分量(4人分)	準備	作り方
さんま背開き	4枚		①さんまにAの下味をつけてしばらくおく。 ②Bを①のさんまに薄くまぶして揚げる。
しょうが	1片	おろす	
にんにく	1片	おろす	
酒	小さじ1・1/2		
塩	少々		
片栗粉・小麦粉	各大さじ2	} B	 ※スパイス類の量は、ご家庭のお好みの量に加減してください。
カレー粉	適宜		
チリパウダー	適宜		
こしょう	適宜		
揚げ油	適宜		

わかめのおひたし			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
乾燥わかめ	4g	もどす	①しょうゆ、みりん、和風だし汁を煮立てる。 ②①が沸騰する直前にゆず果汁とゆずの皮を加え、冷却する。 ③すりごまを煎ってから、擦る。 ④わかめ、小松菜、えのきたけ、コーン、もやしをそれぞれ茹でて冷ます。 ⑤④を②③で和える。
小松菜	1/2束	2cm	
えのきたけ	1/4束	2cm	
コーン	大さじ2		
もやし	1/4袋		
白いりごま	小さじ2	する	
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ2		
和風だし	少々		
ゆず果汁	小さじ1		
ゆずの皮	少々	きざむ	

