

12月 「千葉氏」ゆかりの地 特別メニューレシピ

加賀利貞PR大使かそりー



しょうかい  
 レシピの紹介  
 家庭でも、ぜひ  
 作ってみてください！



鶏ちゃん				
料名	分量(4人分)	切り方	作り方	
鶏肉小間	200g		*Aの調味料は混ぜ合わせておく。 豆板醬は適宜加減する。 ①鍋に油を入れ、しょうがとにんにくを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。 ②にんじん、たまねぎ、キャベツの順に入れ、火が通ったらねぎとニラを加えて炒める。 ③Aを入れて、味をととのえる。 ※炒めた野菜から水分が多く出たら、水で溶いた片栗粉を加え、具材に絡めるように仕上げるとよいでしょう。	
キャベツ	大きめ4枚	2cmざく切り		
たまねぎ	中1/2個	スライス		
ニラ	1/3束	3cm		
根深ねぎ	1/3本	3cm斜め切り		
にんじん	小1/3本	薄切り短冊		
八丁味噌	大さじ1	A		
清酒	小さじ1			
みりん	小さじ1			
砂糖	小さじ2			
中華だし	小さじ1/2	※		
豆板醬	少々			
しょうが	1かけ			みじん切り
にんにく	1かけ			みじん切り
サラダ油	小さじ1			
片栗粉	小さじ1			
水	大さじ1			



すったて汁			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
ごぼう	長さ5cm程度	ささがき	①水煮大豆はミキサーやフードプロセッサなどでペースト状にする。 ②鍋にだし汁と干しいたけの戻し汁、にんじん、ごぼう、だいこんを加えて煮る。 ③じゃがいも、突きこんにやく、えのきだけ、しいたけ、生揚げを加えて煮る。 ④①とこまつなを加え煮る。 ⑤清酒と味噌、ねぎを加えて仕上げる。 *清酒を入れると、ほのかな甘みが加わりコクが出ます。
にんじん	1/4本	3mmいちょう	
だいこん	輪切り3cm	5mmいちょう	
じゃがいも	小1個	さいの目	
突きこんにやく	1/6袋	食べやすい長さに切る	
干しいたけ	1枚	戻してスライス	
えのきだけ	1/6袋	半分に切る	
生揚げ	1/2枚	色紙、油抜き	
水煮大豆	1/3カップ		
根深ねぎ	1/3本	小口切り	
こまつな	1/5束	2cm	
清酒	大さじ1		
赤味噌	大さじ1		
白味噌	大さじ1		
だし汁	1・1/2カップ		

里芋ののり塩あげ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
里芋	4個	乱切り	①里芋はよく洗い、ラップに包んで、電子レンジ600Wで3分~5分加熱する。里芋の皮を熱いうちにむき、乱切りにする。 ②切った里芋に片栗粉をつけて油で揚げる。(小さめのフライパンに2cmくらいの油を入れて揚げると後片付けが簡単になります。) ③青のりと塩を合わせておき、揚げた里芋にまぶして仕上げる。
片栗粉	大さじ2		
青のり	小さじ1/2		
塩	小さじ1/2		
揚げ油	適量		



千葉城

