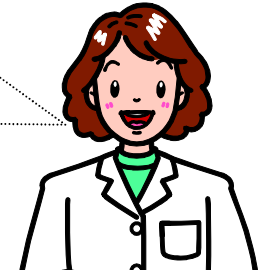


10月 市民の日 (10月18日) 特別メニュー



レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください!



ちはな井		きれいに盛り付けてね!	
材料名	分量 (4人分)	作り方	
にんじんごはん		にんじんごはんを炊く。 にんじんは、皮をむいてすりおろす。と調味料を入れ、普通より少なめの水で、ごはんを炊く。	
こめ	3合		
にんじん	中1本		
バター	大さじ2		
塩	小さじ1		
コンソメ	小さじ1		
こしょう	少々		
水	600 ~ 650cc		
煮込みハンバーグ			煮込みハンバーグを作る。 ハンバーグを作り、焼く。ケチャップ、ウスターソース、チリソース、砂糖、水を煮立て、ハンバーグを入れて煮込む。
ハンバーグ	1人1個		茹で野菜を作る キャベツは太めのせん切り、こまつなは3cmに切り、それぞれ茹でておく。
ケチャップ	大さじ5		
ウスターソース	大さじ2強		
砂糖	大さじ2		
チリソース	大さじ1強		
水	1/2カップ	ちはな井を盛り付ける。 にんじんごはんの上に茹で野菜をのせ、その上に煮込みハンバーグをのせる。	
茹で野菜		 	
キャベツ	1人1枚		
こまつな	1人1本		

カレースープ		材料は大きめに切って、ポトフ風にどうぞ!
材料名	分量 (4人分)	作り方
いわしつみれ	200g	にんじんはいちょう切り、たまねぎ、じゃがいもは角切り、豆腐はさいの目にする。 釜に油をしき、ベーコン、豚肉を炒める。 にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒め、水、スープを入れて、野菜がくずれないように煮る。 いわしつみれを入れて煮る。 豆腐を入れ、調味料を入れて味を整え、グリーンピースを入れる。 いわしのつみれを手作りをする時のレシピ
ベーコン	50g	
豚肉角切り	150g	
にんじん	1/2本	
たまねぎ	中2個	
じゃがいも	中3個	
豆腐	1丁	
グリーンピース	50g	
サラダ油	小さじ2	
塩	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
カレー粉	小さじ1	
コンソメ	小さじ1又は1個	
水	6カップ(12杯)	

材料名	分量
いわしすり身	200g
むきえび	100g
味噌	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
生姜	1片
かたくり粉	大さじ4



は千葉市内産物

