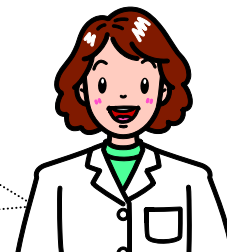



10月 市民の日(10月18日)特別メニュー



レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください!



ツナそぼろ			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
ライトツルーク	80g		①ツナは、ザルにあけるなどして、余分な油を切る。 ②にんじん、大豆、ツナの順番に炒める。 ③調味料を入れて、水気を飛ばすように煮詰める。 ④ごまを混ぜる。
大豆水煮	40g	みじん切り	
にんじん	1/3本	みじん切り	
さとう	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1と1/2		
みりん	小さじ1		
酒	小さじ1		
白ごま	大さじ1		

さつまいもとお松菜のみそ汁			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
さつまいも	中1本	1.5cm角	①だし汁をとる。 ②こまつなは下ゆでして、よくしぼる。 ③だし汁に、だいこん、にんじんを入れて煮る。 ④③に火が通ったら、しめじ、さつまいもを入れる。 ⑤さつまいもに軽く火が通ったら豆腐を入れる。 ⑥みそを入れる。 ⑦ねぎ、こまつなを入れる。 ※ さつまいもを煮すぎると、崩れてしまいますので、火加減に注意しましょう。
ながねぎ	2/3本	小口切り	
だいこん	中1/5本	いちょう切り	
にんじん	1/4本	いちょう切り	
こまつな	1/3束	2cm	
しめじ	1/2パック	ほぐす	
木綿豆腐	1/2丁	さいの目	
白みそ	大さじ2		
赤みそ	大さじ2		
だし汁	4カップ		

鶏肉の香り焼き			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鶏もも肉	50g×4切	そぎ切り	①鶏もも肉を、火が通りやすいようにそぎ切りにする。 ②みじん切りにしたねぎ、パセリ、しょうが、にんにくと調味料を合わせ、鶏肉を漬け込む。 ③フライパンを熱し、両面をこんがり焼く。または、オーブンでじっくり焼く。
ねぎ	1/3本	みじん切り	
パセリ	少々	みじん切り	
根しょうが	小さじ1/2	みじん切り	
にんにく	小さじ1/2	みじん切り	
しょうゆ	大さじ1と1/2		
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
こしょう	少々		

江戸時代、飢餓に苦しむ農民を救ったのがさつまいもです。現在の千葉市幕張で、青木昆陽が試験栽培を行い、全国に広まり、多くの方が救われました。

