

10月

市民の日(10月18日)特別メニュー

加曽利貝塚PR大使かそりーぬ



レシピを
しょうかい
紹介します！

かてい
ご家庭でも、ぜひ
つく
作ってみてください。



さばのガーリック焼き			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
まさば	4 切		① さばに下味をつける。 ② 天板にオーブンシートを敷き、 ①のさばを並べる。 ③ オーブンでこんがり焼く。 
にんにく	1 片	すりおろす	
白ワイン	小さじ 1/2	} 下味	
塩	小さじ 1/4		
こしょう	少々		
サラダ油	小さじ 1		



こまつなの中華あえ			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
にんじん	中 1/3 本	千切り	①にんじん、こまつな、もやし、 水戻したきくらげをゆでて、 冷ます。
こまつな	100g	2cm 幅	
もやし	80g		
乾燥きくらげ	2g	戻す・千切り	②あえ衣を合わせる。
中華だし	少々		
しょうゆ	大さじ 1		③①と②のあえ衣、白いりごまを あえる。
酢	小さじ 2・1/2		
砂糖	小さじ 1	あえ衣	※きくらげは、たっぷりの水で時 間をかけて戻すことで、栄養や風 味を残すことができます。
ごま油	大さじ 1		
塩	少々		
こしょう	少々		
白いりごま	大さじ 1・1/2		



茎わかめとたまごのスープ			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
豚もも小間肉	60g		①鍋に水を入れ沸かす。 ②沸騰したところに豚もも肉をほぐしながら加える。 ③にんじん、たまねぎを加える。 ④しいたけ・キャベツを加える。 ⑤春雨、茎わかめ、豆腐を加える。 ⑥Aを加える。 ⑦水で溶いた片栗粉を回し入れる。 ⑧溶いた卵を回し入れ、仕上げに長ねぎを加える。 ※卵はしっかり沸騰させたとこ ろに回し入れるとふわっと仕 上がりします。
にんじん	中 1/3 本	千切り	
たまねぎ	中 1/3 個	薄切り	
干しいたけ	3g	戻す・薄切り	
キャベツ	3 枚	短冊切り	
春雨	25g	戻す	
茎わかめ	50g	千切り	
豆腐	60 g	角切り	
卵	L サイズ 2 個		
長ねぎ	1/3 本	小口切り	
ガラスープ	60cc	} A	
しょうゆ	小さじ 2		
塩	小さじ 1/2		
こしょう	少々	}	
片栗粉	小さじ 2		分量外の水でとく
水	400cc		

※卵はしっかり沸騰させたところ
 に回し入れるとふわっ
 と仕上がります。

政令指定都市移行の政令が公布された10月18日を
 「市民の日」として、平成7年度に決めました。