

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
紹介します！

ご家庭でも、ぜひ
作ってみてください。



さばのガーリック焼き

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 下味	
白ワイン	小さじ 1/2		
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		



くきわかめと卵のスープ

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、くきわかめ、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。
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	※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。
くきわかめ	50g	千切り	
豆腐	60g	角切り	A
卵	L サイズ 2 個		
長ねぎ	1/3 本	小口切り	
ガラスープ	60cc		
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		

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。