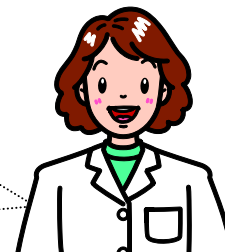


# 10月 市民の日 (10月18日) 特別メニュー



## レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってください!



さんまの蒲焼き			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
さんま(開き)	4切れ		①さんまにでん粉をまぶし、油で揚げる。 ②鍋にしょうが、調味料、水を合わせて煮立たせ、たれをつくり、水でといたでんぷんでとろみをつける。 ③揚げたさんま①を、②のたれにくぐらせる。
でん粉	大さじ4		
揚げ油	適量		
しょうが	小さじ1	すりおろす	
しょうゆ	大さじ2		
さとう	大さじ2		
酒	小さじ2		
みりん	小さじ2		
でん粉	小さじ1		
水	大さじ2		



いものこ汁			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
にんじん	1/2本	5ミリちょう	①切干大根は水で戻し、水気を絞ってから切る。 ②こんにゃくは下ゆでをし、油揚げは油ぬきをしておく。 ③さといもはゆでて、ぬめりをとる。 ④だし汁を沸騰させ、豚肉を入れて火を通す。(丁寧にあくをとる。) ⑤にんじん、ごぼうを入れて煮る。 ⑥さといも、こんにゃくを入れる。 ⑦切干大根、油揚げを入れて煮る。 ⑧火を弱めてからみそを溶かし入れ、ねぎを散らして仕上げる。
豚もも小間肉	60g		
さといも	5個	1/4カット	
こんにゃく	1/3枚	角切り	
切干大根	40g	ざく切り	
ごぼう	1/3本	ささがき	
ながねぎ	2/3本	3ミリ小口	
油揚げ	1枚半	短冊	
みそ	大さじ4		
だし汁	4カップ		

さといもが主役のみそ汁です。そのほかにもたくさんの具が入るので栄養満点です。切干大根の食感も楽しめます。



磯香和え			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
にんじん	1/5本	千切り	①野菜はゆでて、水気を切っておく。 ②調味料をあわせておき、野菜とよく和える。 ③のりがかたまらないように注意しながらさとと和える。
もやし	約1袋		
こまつな	1束	3センチ幅	
しめじ	1/3パック	ほぐす	
きざみのり	1枚分		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	小さじ2		
和風だし	少々		

