

令和5年度 さきがけ会！ レシピ

【作成献立一覧】

- きのご飯入り焼きいなり
- 鶏肉のつみれ汁
- 小松菜の浅漬け
- さつまいものレモン煮

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく※」



鶏のつみれ汁

材料(4人分)

- ・鶏 胸 ひ き 肉 2 4 0 g
- ・塩 2 つ ま み
- ・卵 1 個
- ・片 栗 粉 大 さ じ 1 と 1 / 3
- ・い り ご ま 少 々
- ・人 参 1 / 3 本
- ・大 根 1 / 4 本
- ・ご ぼ う 1 / 4 本
- ・高 野 豆 腐 1 0 g
- ・青 ネ ギ 1 本
- ・水 8 0 0 m l

(A)

- ・和 風 だ しの 素 小 さ じ 1 と 1 / 3
- ・醬 油 大 さ じ 1
- ・酒 大 さ じ 1
- ・み り ん 風 調 味 料 大 さ じ 1
- ・七 味 唐 辛 子 お 好 み

〈作り方〉

- ① ボウルに鶏胸ひき肉、塩を加えてよく混ぜ、粘り気が出てきたら、卵、片栗粉、いりごまを加え、ひとまとめにする。(冷蔵庫で保管)
- ② ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、10分ほど水につける。
- ③ 大根・人参は皮をむいていちよう切り、青ネギは小口切りにする。
- ④ 高野豆腐は水で戻し、細い短冊切りにする。
- ⑤ 鍋に水と(A)の調味料入れ、大根、にんじん、ごぼうを入れ、沸騰したら、①を1口サイズの団子状にして入れる。
- ⑥ 団子をすべて入れたら、高野豆腐を入れ、具材に火が通るまでに立たせる。
- ⑦ 最後に青ネギを散らして盛り付け、お好みで七味唐辛子をかけて完成。



きのこご飯入り焼きいなり

材 料（4人分）

- ・ご はん ・ ・ ・ ・ ・ 4 0 0 g
- ・油 揚 げ ・ ・ ・ ・ ・ 4 枚
- ・ま い た け ・ ・ ・ ・ ・ 2 0 g
- ・し め じ ・ ・ ・ ・ ・ 2 0 g
- ・し い た け ・ ・ ・ ・ ・ 2 0 g
- ・生 姜 ・ ・ ・ ・ ・ 1 2 g
- ・醬 油 ・ ・ ・ ・ ・ 小 さ じ 2
- ・み り ん 風 調 味 料 ・ ・ ・ ・ 小 さ じ 2

〈作り方〉

- ① 油揚げはキッチンペーパーで油を抑え、半分に切る。
- ② きのこ類は石づきを取り、一口大に切る。生姜は薄切りにしたのち、細切りにする。
- ③ ②を鍋に入れ、調味料を入れて煮る。
- ④ ご飯に③の具を入れ、よく混ぜ合わせ、①の油揚げの中に入れる。
- ⑤ フライパンを中火で熱し、④をのせて両面にこんがり色が付いたら完成。

青菜の浅漬け

材料（4人分）

- ・ 小 松 菜 ・ ・ ・ ・ ・ 1 / 2 束
- ・ 塩 昆 布 ・ ・ ・ ・ ・ 8 g
- ・ 輪 切 り 唐 辛 子 ・ ・ ・ ・ 少 々

〈作り方〉

- ① 小松菜は根元を切り落とし水でよく洗い、3～4cm 幅に切る。
- ② 袋に①の小松菜と塩昆布、輪切り唐辛子を入れ、よく揉み込む。
- ③ 冷蔵庫で 30 分程度寝かせて完成。

さつまいものレモン煮

材料（4人分）

- ・ さ つ ま い も ・ ・ ・ ・ ・ 1 本
- ・ レ モ ン ・ ・ ・ ・ ・ 薄 切 り 2 枚
- ・ 水 ・ ・ ・ ・ ・ 4 0 0 m l
- ・ レ モ ン 果 汁 ・ ・ ・ ・ 大 さ じ 2
- ・ 砂 糖 ・ ・ ・ ・ ・ 大 さ じ 2

〈作り方〉

- ① さつまいもは良く洗い、1.5cm幅の輪切りにし、水に 15 分ほどさらして水気を切る。レモンは薄切りにしたのち、いちょう切りにする。
- ② 鍋に①のさつまいも、水、砂糖を入れて中火にかける。煮立ったらレモン汁を加えて弱火にし、15 分煮る。
- ③ 火を止め、①のいちょう切りのレモンを加え、そのまま置いて完全に冷まし、味をしみこませて完成。