

2024（令和6）年9月16日（木）

## キッチンたつなみ

### ご飯

材料

米	水
---	---

### 味噌汁

材料

木綿豆腐	長葱	わかめ	出汁昆布	鰹厚削り	味噌
------	----	-----	------	------	----

### 鶏むね肉と舞茸のトマト蒸し

材料

鶏むね肉 800 g	塩 少々	トマト 800 g	舞茸 400 g	オリーブ油 適量	乾燥バジル 少々	にんにく 適量	砂糖 適量
---------------	---------	--------------	-------------	-------------	-------------	------------	----------

### 焼き野菜

材料

南瓜 240g	長芋 240g	なす 2本	パプリカ（赤） 2個	エリンギ 1本	しめじ 1袋	オリーブオイル 適量	醤油 適量	レモン汁 適量
------------	------------	----------	---------------	------------	-----------	---------------	----------	------------

### アボカドとひじきのサラダ

材料

乾燥ひじき 40g	玉葱 2個	アボカド 2個	食酢 大匙8	砂糖 大匙4
マヨネーズ 大匙4	プレーンヨーグルト 72g		塩 大匙1	こしょう 少々

### レンコンと小松菜のおひたし

材料

小松菜 2袋	レンコン 600 g	人参 2本	水 200cc	鰹節 2袋	白だし 大匙3
-----------	---------------	----------	------------	----------	------------

### じり焼き（大分の郷土料理・和風クレープ）

材料（約18枚分）

薄力粉 115g	砂糖 50g	玉子 3個	無塩バター 23g	牛乳 375cc	黒糖 適宜	マーマレード 適宜	ブルーベリージャム 適宜
-------------	-----------	----------	--------------	-------------	----------	--------------	-----------------

## 鶏むね肉と舞茸のトマト蒸し

### 材料

鶏むね肉 800 g	塩 少々	トマト 800 g	舞茸 400 g	オリーブ油 適量	乾燥バジル 少々	にんにく 適量	砂糖 適量
---------------	---------	--------------	-------------	-------------	-------------	------------	----------

### 作り方

1 トマトは1cm角くらいに切り、舞茸は手でほぐします。鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩を振ります。	2 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉を並べます。両面に焼き色がつくまで2分ずつ焼きます。	3 鶏肉に焼き色が付いたら、まいたけを加えて2分ほど炒めます。	4 トマト、おろしたにんにく、砂糖を加えて炒め合わせ、弱めの中火で蓋をして2~3分蒸しします。	5 トマトのかたちが崩れたくらいが目安です。器に盛り、お好みで乾燥バジルを振って出来上がりです。
---	---	------------------------------------	--	---

鶏むね肉と舞茸のトマト蒸し



焼き野菜のサラダ

## 焼き野菜

### 材料

南瓜 240g	長芋 240g	なす 2本	パプリカ (赤) 2個	エリンギ 1本	しめじ 1袋	オリーブオイル 適量	醤油 適量	レモン汁 適量
------------	------------	----------	----------------	------------	-----------	---------------	----------	------------

### 作り方

1 南瓜は5mm厚さの食べやすい長さに切ります。長いものは7~8mm厚さの半月切りにします。なすはへたを切って4等分のくし切りにします。パプリカは乱切りにします。エリンギは長さを半分に切り、4~6頭分のくし切りにします。しめじは石づきを切って小房に分けます。	2 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、火の通りにくい野菜から順に加えて焼きます。	3 器に盛りつけ、醤油とレモンをまわしかけます。
--	---	-----------------------------

## アボカドとひじきのサラダ

### 材料

乾燥ひじき 40g	玉葱 2個	アボカド 2個	食酢 大匙8	砂糖 大匙4
マヨネーズ 大匙4	プレーンヨーグルト 72g		塩 大匙1	こしょう 少々

### 作り方

1 乾燥ひじきは水で戻し、水気をきり、さっと茹でます。	2 玉葱はうす切りにし、食酢、砂糖と和えます。	3 アボカドは皮と種を取り、1cm角に切ります。	4 マヨネーズ、プレーンヨーグルト、塩、こしょうを合わせてドレッシングを作ります。	5 ひじき、玉葱、アボカド、ドレッシングを混ぜます。
--------------------------------	----------------------------	-----------------------------	--	-------------------------------

### アボカドとひじきのサラダ



レンコンと小松菜のおひたし

## レンコンと小松菜のおひたし

### 材料

小松菜 2袋	レンコン 600g	人参 2本	水 200cc	鰹節 2袋	白だし 大匙3
-----------	--------------	----------	------------	----------	------------

### 作り方

1 小松菜は下茹でし、アクを抜き、冷めたら5cm程度の長さに切ります。	2 レンコンは食べやすい大きさに2mm程度の厚さに切って、水に晒します。	3 人参を短冊切りにします。	4 鍋に水を入れて、人参、レンコンを入れ火にかけてます。	5 アクが出てきたらすくい取り、具材が好みの硬さまで柔らかくなったら火を止め、水分を捨てます。	6 小松菜を鍋に加え、ざっくり和えたら、鰹節、白だしを入れて再度和えます。
--	---	-------------------	---------------------------------	--	--

# じり焼き

(大分の郷土料理・和風クレープ)



## 材料 (約 18 枚分)

薄力粉	砂糖	玉子	無塩バター	牛乳	黒糖	マーマレード	ブルーベリージャム
115g	50g	3 個	23g	375cc	適宜	適宜	適宜

## 作り方

1	2	3		4	5
ボウルに粉を振るい入れと砂糖を混ぜ、玉子を加えます。	滑らかな状態になるまで、泡だて器で混ぜます。	フライパンに分量のバターを入れてを熱し溶かし、溶けたらボウルの生地に加えて混ぜます。		ボウルに牛乳を少量ずつ加え、混ぜます。	混ぜれば漉して、1時間ほど生地を休ませます。
6	7	8	9	10	
バターを溶かしたフライパンを再び熱し、表面を軽く拭いて生地を流し入れます。	フライパンを傾けて全体に生地を広げ、火にかけます (火加減は中火から中火弱)。	生地の縁全体に焼き色がつけば端をめくり、ゴムベラを入れてひっくり返します。	裏面にも色が付けば、バットの裏や、まな板などにあけて冷まします。	クレープ生地には黒糖、別の生地にはマーマレード、さらに別の生地にはブルーベリージャムを広げ、それぞれ端からクルクル巻いたら、食べやすいように切ってできあがり。	