

2024（令和6）年11月21日（木）

キッチンたつなみ

ご飯

材料

米	水
---	---

稲庭うどん

稲庭うどん	細葱	生姜	出汁昆布	煮干し	鰹厚削り	醤油	酒
-------	----	----	------	-----	------	----	---

根菜サラダ

材料

れんこん 500g	さつまいも 500g	かぼちゃ 500g	オリーブオイル 大匙5	塩 適量	酢 大匙5
みりん 大匙5	醤油 大匙5	ハチミツ 大匙5	無塩バター 適量	グリーンリーフ 適量	ベビーリーフ 適量

ゴボウの甘辛煮

材料

ゴボウ 5本	サラダ油 適量	片栗粉 適量	いりゴマ 大匙3	醤油 大匙3	砂糖 大匙3	みりん 大匙2	酒 大匙2	水 大匙3
-----------	------------	-----------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	----------

トマトとオクラのごま酢和え

材料

トマト 5個	オクラ 20本	砂糖 大匙2	酢 大匙5	醤油 大匙5	すりごま たっぷり	水 大匙5
-----------	------------	-----------	----------	-----------	--------------	----------

ブロッコリーの煮びたし

材料（2人分）

ブロッコリー 3株	削り節 たっぷり	塩 適量	だし汁 3cup	酒 大匙3	醤油 1/2cup	塩 少々
--------------	-------------	---------	-------------	----------	--------------	---------

鶏むね肉とエリンギのガーリック炒め

材料

鶏むね肉 5枚	片栗粉 適量	エリンギ 5p/c	サラダ油 適量	味ぽん 100cc	にんにく 10粒	バター 適量
------------	-----------	--------------	------------	--------------	-------------	-----------

柿ヨーグルト

材料

よく熟した柿 5個	プレーンヨーグルト 500ml	バジル 適量
--------------	--------------------	-----------

根菜サラダ

材料

れんこん 500g	さつまいも 500g	かぼちゃ 500g	オリーブオイル 大匙 5	塩 適量	酢 大匙 5
みりん 大匙 5	醤油 大匙 5	ハチミツ 大匙 5	無塩バター 適量	グリーンリーフ 適量	ベビーリーフ 適量

作り方

1 れんこんの皮を剥き、5mm幅の半月切りにし、分量外の酢水にさらします。	2 さつまいもを3~4mm幅の輪切りまたは半月切りにし、水にさらします。	3 皮付きのかぼちゃを3~4mm幅に切ります。	4 酢、みりん、醤油、ハチミツを合わせてドレッシングを作ります。
5 フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、れんこん、さつまいも、かぼちゃ、塩を入れて、2~3分少し焼き色つくまで炒めます。	6 全体にオリーブオイルがまわったら、蓋をして、4~5分弱火で蒸し焼きにします。	7 蓋を開けドレッシングを加えて中火で煮詰めながら、1~2分絡めて火を止め、お好みで、無塩バターを加えて溶かします。	8 器に盛り付け、グリーンリーフ、ベビーリーフも添えます。

根菜サラダ



トマトとオクラのごま酢和え

トマトとオクラのごま酢和え

材料

トマト 5個	オクラ 20本	砂糖 大匙 2	酢 大匙 5	醤油 大匙 5	すりごま たっぷり	水 大匙 5
-----------	------------	------------	-----------	------------	--------------	-----------

作り方

1 砂糖、酢、醤油、すりごま、水を混ぜ合わせ調味料を作ります。	2 トマトは縦半分に切ってへたを取り除き、切り口を下にして放射状に8等分に切る(くし形切り)。さらに半分に切ります。	3 オクラは塩(分量外:少々)をふり、まな板にこすり付けて水で洗い、熱湯で軽く茹で、水にさらして冷まします。	4 オクラのへたを切り落とし、斜め1cm幅に切ります。	5 ボウルにトマト、オクラと合わせ調味料を加えて和えます。
------------------------------------	---	---	--------------------------------	----------------------------------

ゴボウの甘辛煮

材料

ゴボウ 5本	サラダ油 適量	片栗粉 適量	いりゴマ 大匙3	醤油 大匙3	砂糖 大匙3	みりん 大匙2	酒 大匙2	水 大匙3
-----------	------------	-----------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	----------

作り方

1 醤油、砂糖、みりん、酒、水を混ぜ合わせ調味料を作ります。	2 ゴボウの泥をたわしで洗い、乱切りにして薄い酢水に浸ける。ザルに上げてキッチンペーパーなどで水気を拭きま	3 ポリ袋に片栗粉を入れ、そこにゴボウを入れて、まんべんなく片栗粉をまぶしま	4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、ゴボウを入れ、くっつかないように箸で炒める。
5 ゴボウの表面がキツネ色にカリッと炒められたら、取り出し、フライパンに残った油を綺麗に拭きま	6 合わせ調味料をフライパンに入れて熱しま	7 そこへゴボウを戻し入れ、全体にからめます。	8 最後にゴマをふり入れて、混ぜて出来上がりです。

ゴボウの甘辛煮



ブロッコリーの煮びたし

ブロッコリーの煮びたし

材料 (2人分)

ブロッコリー 3株	削り節 たっぷり	塩 適量	だし汁 3cup	酒 大匙3	醤油 1/2cup	塩 少々
--------------	-------------	---------	-------------	----------	--------------	---------

作り方

1 ブロッコリーは茎を切って小房に分け、塩少々を加えた熱湯で3~4分ゆでてざるに上げ、水けをきります。	2 鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ合わせ、中火にかける。煮立ったらブロッコリーを加え、1~2分煮て火を止めます。	3 そのまま5~6分ほどおいて味をなじませてから、器に盛り、削り節をのせます。
--	---	--

鶏むね肉とエリンギのガーリック炒め

材料

鶏むね肉 5枚	片栗粉 適量	エリンギ 5p/c	サラダ油 適量	味ぽん 100cc	にんにく 10粒	バター 適量
------------	-----------	--------------	------------	--------------	-------------	-----------

作り方

1 にんにくを下します。	2 鶏肉は一口大に切って、ポリ袋に入れ、片栗粉を加えてまぶします。	3 エリンギは長さを半分に切り、食べやすい大きさに切ります。	4 フライパンにサラダ油を入れ中火に熱し、鶏肉を入れ両面に軽く焼き色がつくまで上下を返して焼きます。	5 エリンギを加え、油が回ったら味ぽんとニンニクを回し入れ汁けがなくなるまで炒め合わせます。	6 仕上げにバターを加えてからませます。
-----------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---	---	-------------------------

鶏むね肉とエリンギのガーリック炒め



柿ヨーグルト

柿ヨーグルト

材料

よく熟した柿 5個	プレーンヨーグルト 500ml	バジル 適量
--------------	--------------------	-----------

作り方

1 柿の皮をむき、適当に切り、種を取ります。	2 ヨーグルトに柿をのせます。(柿にヨーグルトをのせてもOK)	3 バジルを添えます。
---------------------------	------------------------------------	----------------