

◎秋のちらし寿司

*材料 2人分

米	1と1/2合	味付きいなり揚げ
酢	大匙2	甘酢生姜
砂糖	大匙1と1/2	むきえび塩茹でしたもの
塩	小匙2/3	貝割れ大根
卵	2個	味付きいくら
油	少々	白ごま
塩鮭	1切れ(100g位)	



*作り方

- ①すし酢を合わせ、温め塩、砂糖を溶かし、冷ましておく
米は洗って、固めに炊いて、炊き上がったらすぐに容器に移し、すし酢を回し入れ、切るように混ぜたら、うちわで人肌まで冷ます
すし飯が出来たらぬれ布巾をかけておく
- ②鮭は焼いて皮、骨を取り、ほぐしておく
卵はといて、薄焼き卵を焼き、千切りにして錦糸卵にする
- ③いなり揚げ、甘酢生姜の水気を取り、みじん切りにする。
- ④①のすし飯に鮭、いなり揚げ、甘酢生姜、白ごまを混ぜ、器に盛り、えび、いくら、貝割菜を飾る

◎煮干しのおだし（いりこだし）でお味噌汁

*材料 2人分

煮干し	10g	味噌	大匙2～
水	500cc		
出し昆布	5 cm角 1枚	小松菜	
		えのきだけ	

*作り方

- ①煮干しは頭とワタをとり、昆布と一緒に分量の水に30分以上浸しておく
- ②中火にかけ、沸騰したらアクをとり、静かに漉す。
- ③鍋に400ccのおだしを入れ、根を切り落とし、3cm長さに切った小松菜と石づきを切り、半分の長さに切ったえのきを入れ、味噌を溶き入れる

◎れんこんつくねの照り焼き

*材料 1人分

鶏ひき肉	100g	しょう油	小匙2～	青のり
れんこん	60g	みりん	大匙1	白ごま
酒	小匙2	酒	大匙1	
マヨネーズ	小匙2	砂糖	大匙 1/2	
生姜すりおろし	小匙1			
片栗粉	小匙2	油	小匙2	

*作り方

- ①れんこんは半分すりおろし、半分みじん切りにして、鶏ひき肉、調味料と合わせ、よく混ぜ4等分にして小判型に形を整える
- ②フライパンに油を温め、①を並べ中火で焼き、焼き色がついたなら裏返し、火を弱め蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ③合わせておいた、たれの調味料を加え火を中火にして、たれを煮詰めながらつくねにからめていく
- ④器に盛り、青のりや白ごまをふる

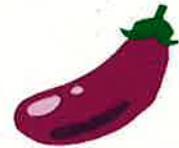


◎なすの味噌炒め

*材料 2人分

なす 240g
酒 大匙2
ピーマン 80g
パプリカ 60g
生姜 10g

みりん 大匙2
砂糖 大匙1
しょうゆ 大匙1
味噌 大匙2
酒 大匙1
油 大匙2



*作り方

- ①なすは縦半分に切り、斜めに2 cm幅に切る
ピーマン、パプリカは乱切り、生姜は千切りにする
- ②フライパンに油と生姜を入れ火にかけ、生姜の香りが出たら
なすを入れ炒め、酒をふり、火を弱め蓋をして蒸し焼きにする(2分位)
中火にしてピーマン、パプリカを加え、炒め、合わせた調味料を入れ
水分が無くなるまで炒める

◎鰹の香草パン粉焼き

*材料 2人分

鰹	2尾	オリーブ油	大匙4
塩、こしょう	少々		
オリーブ油	大匙1と1/2		
┌	パン粉	大匙6	
	粉チーズ	大匙1 (10g)	
	ハーブソルト	大匙1 (10g)	



*作り方

- ①鰹はぜいごを取り、三枚おろしにして、骨を抜き、塩、こしょうをふり、オリーブ油に浸しておく。
- ②粉チーズ、ハーブソルトを混ぜたパン粉を手で押さえながらしっかり両面につける
- ③フライパンにオリーブ油を入れ温め、衣をつけた鰹の身を下にして並べ焼き、焼き色がいたら返して更に焼く

◎ポトフ

*材料 2人分

キャベツ	300g	スープ	900cc~(野菜がかぶる位)
玉ねぎ	150g		(水 900cc 固形スープ 3個)
人参	60g	粗びき黒こしょう	少々
じゃが芋	200g	塩	少々
ベーコンの厚切り 又はフランクフルト			



*作り方

- ①キャベツはくし切り、玉ねぎは芯を付けたままくし切り
人参 5~6 cmの長さにして2つに縦に切り、じゃが芋は皮をむく
(大きいじゃが芋は2等分)
- ②大きめの鍋に①を入れ、スープを注ぎ、火にかけて煮立つまで強火、
煮立ったら中火で10分煮て、ベーコン(フランクフルト)を入れ4~
5分煮て味を調える

◎かぼちゃのサラダ

*材料 2人分

かぼちゃ	240g	マヨネーズ	大匙3~
きゅうり	1/2本	粒マスタード	10g~
玉ねぎ	80g		
ハム	40g		
くるみ無塩	15g		
クリームチーズ	30g		



*作り方

- ①かぼちゃは所々皮をこそぎ、2cm角に切り、レンジで5~6分柔らかくなるまで加熱する
- ②きゅうりは小口切りにして塩を少々ふっておく。
玉ねぎは薄切り、ハムは5mm幅に切り、軽く炒める
- ③①と水気をしぼったきゅうり、玉ねぎ、ハム、くるみ、1cm角に切ったチーズを合わせ、粒マスタードとマヨネーズで和える。

