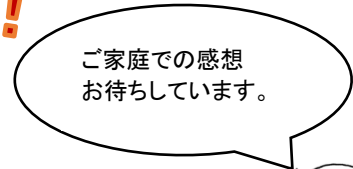


8・9月の誕生会レシピの紹介！

★キノコご飯、厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ 豚汁、フルーツヨーグルト和え

朝晩が涼しく、少し秋らしい季節となり「食欲の秋」ですね。

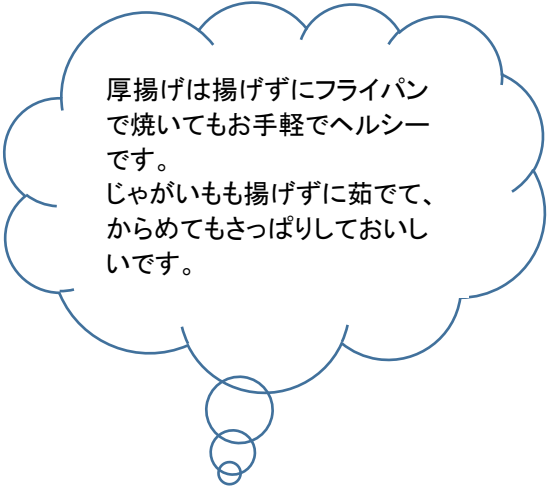
今回は1日1回は食べて欲しいイモ類と、カルシウムが豊富な大豆製品を組み合わせた【厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ】です。



【厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ】

《材料》

厚揚げ	250g	A	ケチャップ	大さじ3
片栗粉	大さじ4		しょう油	大さじ1.5
じゃがいも	中2個		酒	小さじ2
にんじん	1/4本		砂糖	大さじ1.5
ピーマン	1個		みりん	小さじ2
揚げ油	適宜		白ごま	大さじ1.5
			水	大さじ2



《作り方》

- ①ピーマンは小さめの乱切りにしておく。
- ②にんじんは小さめの乱切りにして茹でておく。
- ③じゃがいもは厚揚げと大きさを合わせて切り、水にさらす。
- ④③のじゃがいもの水気を切り、170～180℃の油で素揚げする。ピーマンも素揚げにする。
- ⑤厚揚げは片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ⑥Aの材料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立たせる。
(電子レンジで加熱も可)
- ⑦すべての材料を⑥のたれでからめる。



★簡単にできる厚揚げ料理をもう1品紹介します。

【厚揚げのごまだれ】

《材料》

厚揚げ	200g(角切り)	白すりごま	小さじ1	みりん	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1	白いりごま	小さじ1	酒	少々
小麦粉	大さじ1	砂糖	大さじ1/2	片栗粉	少々
揚げ油	適宜	醤油	大さじ1弱		

《作り方》

- ①片栗粉と小麦粉を合わせて、厚揚げにまぶす。
- ②①の厚揚げを170～180℃の油で揚げる。
- ③Aの材料をすべて混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立たせる。(電子レンジで加熱も可)
- ④②の厚揚げに③のたれをからめる。

