

8・9月の誕生会レシピの紹介！

★鶏そぼろご飯、秋の味覚サラダ かきたま汁、梨

ご家庭での感想お待ちしております。



◎今回は【秋の味覚サラダ】のレシピを紹介します。さつまいもは素揚げをしてカリカリに。りんごのサクサク感と甘さ、アーモンドの香ばしさ、色々な食感と味を楽しめるサラダになっています。ぜひご家庭でもお試しください。



【秋の味覚サラダ】

《材料》

さつまいも	中1/2本	りんご	小1/2個
にんじん	1/4本	ハム	2枚
きゅうり	1本	粒アーモンド	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2.5	砂糖	少々
		塩・こしょう	少々
		酢	小さじ1

《作り方》

- ①さつまいもはよく洗って、ところどころ皮を剥いて1cm角切りにして水にさらす。
水気をよくとって170℃の揚げ油で素揚げする。
- ②粒アーモンドはフライパンで乾煎りしておく。
- ③にんじん、きゅうり、ハム、リンゴも角切りにする。にんじんは茹でておく。
きゅうりは軽く塩でもんでおく。リンゴは塩水につけて色止めをする。
- ④材料をボウルに入れて、マヨネーズ、砂糖、塩・こしょう、酢で和えて出来上がり。

☆【混ぜ込み稲荷】のレシピを紹介します。稲荷(いなり)とは油揚げです。油揚げといろいろな具材を甘辛く煮て、すし飯に混ぜて作ります。

【混ぜ込み稲荷】

《材料》

米	2合(少し固めに炊きます)	油揚げ	3枚				
A	酢	40ml	生しいたけ		1個		
	砂糖	大さじ2	竹の子水煮		30g		
	塩	小さじ1強	にんじん		1/4本		
			かんぴょう		5g		
		竹輪	1本				
刻みのり	適宜	B	砂糖		大さじ1	醤油	大さじ1
絹さや	適宜		みりん		大さじ1/2	塩	少々

《作り方》

- ①Aの調味料を混ぜてすし酢を作ります。
- ②生しいたけ、竹の子、にんじんは細切り。竹輪は小口切りにします。
- ③かんぴょうは戻してから小さめの角切りにします。
- ④油揚げは油抜きをしてから横に3等分にして細切りにします。
- ⑤②～④までの具材をBの調味料で煮ます。
- ⑥ご飯にすし酢を混ぜ、汁気を切った具材も混ぜます。さっと混ぜるとべたべたしません。
- ⑦器に盛って、刻みのりと絹さやがあれば茹でて細切りにして飾ると彩りがよいですよ！

