



# #がめ煮交流会レシピ



令和元年11月23日(土)

城南区食生活改善推進員協議会

## 🍁 麦ごはん

材 料	8人分(g)
米	560
もち麦	40
水	840

<作り方>

- ① 米は洗ってザルにあげる。
- ② 米ともち麦を合わせ、分量の水に浸し炊飯する。

## 🍁 あじの青のり揚げ焼き

材 料	8人分(g)	
あじ	8尾	
酒	32	
濃口醤油	36	
しょうが(しぼり汁)	20	
A	薄力粉	36
	片栗粉	24
	青のり	8
サラダ菜	20	
サラダ油(揚げ油)	適量	
柑橘	4個	

<作り方>

- ① 3枚おろしにしたあじは中骨を除き、さっと洗い水気をよくふいて2等分に切る。
- ② 酒、濃口醤油、しょうがのしぼり汁を合わせ、①を漬けて10分ほどおく。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせる。②の汁気を軽く切り、全面にまんべんなくまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べて両面こんがり揚げ焼きにする。器に盛り付け、適当な大きさにちぎったサラダ菜と柑橘を添える。

## 🍁 がめ煮

材 料	8人分(g)	
鶏もも肉	160	
ごぼう	80	
れんこん	80	
にんじん	80	
こんにゃく	80	
干しいたけ	8	
いんげん	16	
サラダ油	12	
A	酒	20
	砂糖	12
	みりん	16
	濃口醤油	24

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、ごぼう、れんこん、にんじんは乱切りにする。
- ② こんにゃくは乱切りして、下ゆでする。
- ③ 干しいたけは水で戻し、石づきを切り落とし、4等分に切る。干しいたけを戻した水はとっておく。
- ④ 熱した鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。
- ⑤ ①、②、③を加え混ぜ、干し椎茸の戻し汁、適量の水を加え煮る。
- ⑥ Aの調味料を加え、さらに煮る。
- ⑦ 適当な大きさに切ったいんげんを加え、火をとめる。

## 🍁りんごゼリー

材 料	8人分(g)
りんごジュース	480
粉寒天	3.2
キウイフルーツ	80
ミント	適量

### <作り方>

- ① りんごジュースの半量と粉寒天を鍋に入れ、なべ底から混ぜながらフツフツとなるまで2分ほど煮る。
- ② 火からおろし、残りのりんごジュースを混ぜ合わせ、バットに注いで冷蔵庫で冷やす。
- ③ キウイフルーツはさいの目に切る。
- ④ 冷やし固めた②をフォークなどでクラッシュ状にし、器に盛り、キウイフルーツ、ミントを飾る。



城南区のシンボルキャラクター 油山の妖精『ニッコりん』