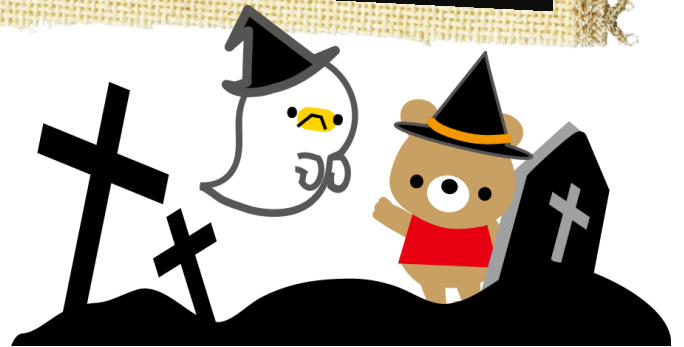
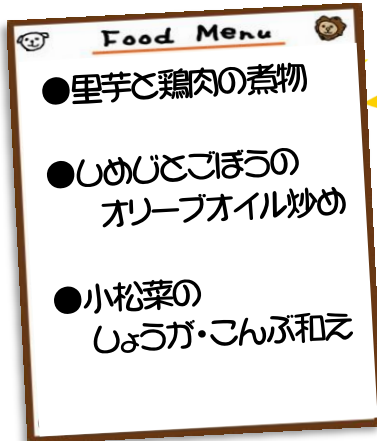


10月料理講座レシピ



■ 里芋と鶏肉の煮物 ■

材料(4人分)

里芋…400g^㉜ 鶏もも肉…200g^㉜ しょうが…1かけ 長ネギ…1/2本 サラダ油…小さじ2
A(酒、しょうゆ…大さじ2、砂糖…小さじ2、鶏ガラスープ…1/2カップ) B(片栗粉、水…小さじ2)

～作り方～

- ① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切って、鍋で里芋が浸かるほどの水を加え、ひと煮立ちしたらよく洗いぬめりを取る。
- ② 鶏肉はぶつ切り、長ネギとしょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒め、Aと里芋を加えて15分ほど煮る。
- ④ 鶏肉、里芋を器に盛りつけ、残った煮汁を沸騰させて、Bの水溶き片栗粉を加え、とろみのあんを作り、鶏肉・里芋にかける。

■ しめじとごぼうのオリーブオイル炒め ■

材料(4人分)

しめじ…2袋 ごぼう…2本 オリーブオイル…大さじ1
A(塩…小さじ1/2、酒…大さじ2、レモン汁…大さじ1)

～作り方～

- ① しめじは石づきを除いて子房に分ける。
- ② ごぼうは皮をこそぎ、縦半分に切って斜め薄切りにし、水に10分ほどさらしておく。
- ③ フライパンでオイルを熱し、水切りをしたごぼうを炒め、火が通ったらしめじも加え、Aを入れて炒め併せる。

■ 小松菜のしょうが・こんぶ和え ■

材料(4人分)

小松菜…2束 しょうが…1かけ 塩こんぶ…10g^㉜ 塩…少々

～作り方～

- ① 小松菜は茹でて水にさらし、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ② しょうがをすりおろし、①に塩こんぶと一緒に加え、混ぜて塩で味をととのえる。