

☆ おから入り蓮根団子の甘酢あんかけ ☆



〈材料〉4人分

おから	100g
蓮根	200g
塩	小さじ1/3
ごま油	少々
ねぎ	1本分
生姜	1かけ分
〈甘酢あん〉	
だし汁	大さじ4
濃口醤油	大さじ1
酒みりん	大さじ1
米酢	大さじ1
ケチャップ	小さじ2
ミネラルシュガー	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2

～もちもちの食感がくせになる美味しさ～

〈作り方〉

- ① 蓮根はすりおろす。ねぎはハス切りにして水にさらす。生姜はすりおろす。
- ② おからと①の蓮根、塩を良く混ぜ合わせて、12等分して丸める。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れてコロコロと転がし、全体に油がまわったら、蓋をして5～6分蒸し焼きにする。
- ④ ふたをとって強火にし、コロコロ転がしながら少々焦げ目をつけて器に盛る。
- ⑤ (甘酢あんを作る) 鍋にだし汁、濃口醤油、酒みりん、ケチャップ、ミネラルシュガー、米酢を入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ⑥ ④に⑤の甘酢あんをかけて、①のねぎ、おろし生姜を天盛りにする。

※ フライパンで焼かず、天板にクッキングシートを敷いて②を並べ、ごま油を塗り、210度のオーブンで約10分焼いても良い。

☆ 冬瓜汁 ☆



〈材料〉4人分

冬瓜(正味)	300g
干しえび	2g
干椎茸	4g
針生姜	1かけ
だし汁	500cc

調味料

塩	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
固形チキンブイヨン	1/2個

～ 旬の冬瓜を使って、ほっこり温まる絶品汁 ～

〈作り方〉

- ① 冬瓜は食べやすい大きさにカットする(4cm幅、2cm厚さぐらい)。
- ② 干椎茸はぬるま湯でもどし、適当な厚さにスライスする。
- ③ 鍋にだし汁、固形チキンブイヨンを入れ、沸騰したら、①、②、調味料、干しえび、針生姜を入れ、あくをとりながら冬瓜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後に味を整える。

※ 刻みネギ(青じそ)を最後にちらしてもよい。

～ 秋の献立例 ～



- 萩ご飯
- おから入り蓮根団子の甘酢あんかけ
サラダ白菜、焼き芋
- 冬瓜汁
- 梨

そうめんの上手な食べ方

今日は7月7日、七夕ということで、天の河をイメージしたそうめんの献立です。

暑くなると、さっぱりとのお越しの良いそうめんの出番が増えてくると思いますが、そうめんだけだとついつい食べ過ぎてしまいがち。しかも腹持ちが良くないので、すぐにお腹がすいて、間食してしまう…という方も少なくないのでは？

そうめん 小1束(50g) = ご飯 125g (お茶碗軽く1杯)