

～ 栗ご飯 ～



〈材料〉4～5人分

米	3合
むき栗	150g
塩	小さじ1
水	600ml

〈作り方〉

- ① 米を洗い、30分浸水する（すぐに炊かない場合は30分つけたあと、ざるにあげておく）。
- ② 炊く直前に塩を入れ、栗をのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったらさっくりと混ぜる。

～ 蓮根のはさみ焼き ～



〈材料〉2人分

蓮根	150g	
むきえび	50g	
A	鶏ひき肉	50g
	ねぎ	20g
	しょうが汁	少々
	日本酒	大さじ1
	塩	小さじ1/5
	マヨネーズ	小さじ1
片栗粉	少々	
サラダ油	小さじ1	
B	濃口醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1
	日本酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① えびは背ワタがあれば取り、サッと洗って紙タオルで水気をふく。1cm幅に切り、さらに包丁で粗くたたく。
- ② ボールに①とAを入れ、手でよく混ぜる。
- ③ 蓮根は5～6mm厚さの輪切りにし、水でサッと洗ってキッチンペーパーで水気をふき、まな板に並べる。
- ④ 蓮根の表面に片栗粉少々をふり、②を4等分にしてのせ、手で平らにのばす。もう1枚の蓮根をのせてはさむ。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して④を入れ、中火で2分ほど焼く。色よく焼けたら裏返して、蓋をして弱火で3～4分間蒸し焼きにする。
- ⑥ Bを混ぜ合わせ、⑤に入れ、からめる。

～ ほうれん草のお浸し ～



〈材料〉

	ほうれん草	200g(1束)
	いりごま	小さじ1
A	かつおだし	100cc
	薄口醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1
	塩	小さじ1/5

〈作り方〉

- ① ほうれん草はたっぷりの熱湯に塩(分量外)を少々入れて茹で、流水にとり、水気をよく絞り、適当な長さにカットする。
- ② Aをボールにあわせて①を入れてしばらく含ませる。
- ③ 皿に盛り付けて、いりごまを散らす。
※焼き魚のほぐし身を入れても良い。

～ 10月の献立例 ～



- 栗ごはん
- 蓮根のはさみ焼
- ほうれん草のお浸し
- きのこと里芋のみそ汁
- 糠漬
- りんご