

☆ 栗ご飯 ☆



〈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て軽く混ぜ、栗をのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったたらさっくりと混ぜる(お好みで黒ごまをふる)。

〈材料〉4~5人分

米	3合
むき栗	150g
塩	小さじ1
水	600ml
(黒ごま	適量)

☆ ごぼうとさつまいもの炒め煮 ☆



〈作り方〉

- ① ごぼう、さつまいもは一口大の乱切りにし、それぞれ水にさらす。ざるにあげ、水気をよくきっておく。人参も乱切りにする。
- ② さつまいもは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ごぼう、人参、さつまいもの順に入れよく炒める。
- ④ ③に②とだし汁、調味料を入れ、おとし蓋をし、10~15分ほど、食材がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 最後に黒ごまをふりかけてできあがり。

〈材料〉4人分

ごぼう	120g (1本)
さつまいも	160g (中1本)
にんじん	80g (1/2本)
平天	100g (2枚)
ごま油	小さじ2
濃口醤油	小さじ2
うす口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1・1/2
だし汁	150cc
黒ごま	小さじ1

☆ れんこん団子と舞茸のすまし汁 ☆

〈材料〉4人分

れんこん	250g
塩	少々
揚げ油	適量
舞茸	100g (1パック)
白ネギ	60g (1本)
だし汁	600ml (3カップ)
塩	小さじ2/3
薄口醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

〈作り方〉

- ① れんこんは粗めにすりおろし、水気を軽く絞る。塩少々を加えよく混ぜ、一口大のだんごに丸める。
- ② 舞茸は食べやすい大きさに手でほぐし、白ネギは斜切りする。
- ③ 鍋に揚げ油を150～160℃に熱し、①のだんごを入れて約5～6分間、くずれないようにやさしく上下をひっくり返しながらかつね色になるまで揚げる。
- ④ 別鍋にだし汁を入れ火にかける。沸騰したら舞茸、白ネギを加え、弱火で約2分間煮る。
- ⑤ 薄口醤油、みりん、塩で味をととのえる。
- ⑥ ⑤の鍋に③を加えてさっと煮て火を止める。

～ 9月の献立例 ～



- 栗ごはん
- ごぼうとさつまいもの炒め煮
- 蓮根団子と舞茸のすまし汁
- ぬか漬
- りんごのコンポート