

# 10月度 レシピ

2024. 10. 05

1. ピーマンの肉詰め
2. 鰻の洋風南蛮漬け
3. 蒸し茄子
4. フルーツ羹
5. ご飯



イメージです

## ピーマンの肉詰め

### 材料

ピーマン	5 個
豚ひき肉	200 g
タマネギ	1/2 個
醤油	小匙 2
塩	小匙 1/3
酒	小匙 1
ごま油	大匙 1/2
胡椒	少々
	A
片栗粉	大匙 1
パン粉	大匙 2

### 作り方

- ① ピーマンは洗ってよく水を切り、縦半分に切って種をとる。
- ② タマネギはみじん切り。
- ③ ボールにひき肉とタマネギ、Aを入れ混ぜて、片栗粉を入れさらによく混ぜる。
- ④ これを10等分して、ピーマンの中にキッチリ詰める。
- ⑤ 肉の表面にパン粉をつける。
- ⑥ 160℃のオーブンで7～10分焼く。

## 鰻の洋風南蛮漬け

### 材料

鰻	4 尾
塩	少々
小麦粉	適量
タマネギ	1/2 個
パプリカ (赤)	1/2 個
りんご酢	大匙 3
白ワイン	大匙 3
塩	少々
胡椒	少々
揚げ油	適宜
	A

### 作り方

- ① 鰻は3枚おろしにする。
- ② タマネギ、パプリカは5mm角に切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせて②の野菜を加えて和える。
- ④ 鰻は一口大に切り、塩をふり小麦粉をまぶす。  
揚げ油を180℃に熱し、鰻を入れてこんがり揚げる。
- ⑤ 揚げた鰻を③に加え冷蔵庫で30分以上漬ける。

## 蒸し茄子

### 材料

茄子		中4本
トマト		1個
ニンニク		1/2かけ
ショウガ		1/2かけ
長ネギ		1/4本
醤油	A	大匙2
酢		大匙1/2
砂糖		小匙1
ごま油		大匙1

### 作り方

- ① 茄子はがくを取り、皮をむいて水に漬ける。  
水を切って丸のまま電子レンジ600wで5～6分加熱し、少し蒸らす。冷めたら手で裂いて、皿に盛り付ける。
- ② トマトはくし切りにし、茄子と共に盛り付ける。
- ③ ネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにし、Aと合わせて野菜にかけていただく。

## フルーツ羹

### 材料

粉寒天		3g
水		500cc
砂糖		70g
黄桃		2個
キウイ		1個

### 作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ、よく溶かして火にかける。
- ② ぶつぷつと沸騰してきたら、砂糖を加え混ぜとけたら、火からおろす。
- ③ 型に流し入れ、好みの大きさに切った果物を入れ冷やし固める。。

## ご飯

### 材料

米		2カップ
水		480cc

### 作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげておく。
- ② 水を入れ、30分以上おいて、火にかける。
- ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして7～8分炊き、最後に一呼吸強火にして火を消す。  
混ぜてから蒸らす。