



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 秋刀魚のしぐれ煮
2. パンプキンサラダ
3. イワシ缶の寿司
4. フルーツ白玉

1. 秋刀魚のしぐれ煮

材料（4人分）		作り方
秋刀魚	4尾	① 秋刀魚は頭と尾をとり4～5cmの筒切りにし、ワタを取りよく洗う 素焼きにして中骨を抜く ② ゴボウは斜め薄切りにして水につけあくを抜き茹でおく ③ 鍋に秋刀魚を入れ、ゴボウをのせる。 せん切りした生姜を散らし、調味料を入れ汁気がなくなるまで煮る ★ごぼうは魚の下に入れると辛くなる。
ゴボウ	1本	
生姜	1片	
砂糖	大匙1	
酒	大匙4	
醤油	大匙3	
みりん	大匙2	
水	大匙3	

2. パンプキンサラダ

材料（4人分）		作り方
じゃが芋 塩	200g 小匙1/3	① じゃが芋は丸ごと茹でて皮をむき、塩をふる ② 南瓜は乱切りにして蒸すかレンジにかけ皮を取る ③ 玉葱はみじん切りにする ④ 南瓜とじゃが芋を一緒につぶし、玉葱を合わせてAの調味料で和える ⑤ サラダ菜を敷いて盛り付ける
南瓜 玉葱 塩 マヨネーズ 酢	200g 40 g 小匙1 大匙5 大匙1	
A		
サラダ菜	5枚	

3. イワシ缶の寿司

材料（4人分）		作り方
イワシの醤油煮缶 胡瓜 大葉 みょうが 白ごま (ご飯) 米 水 酒 昆布 (甘酢) 酢 塩 砂糖	1缶 1本 10枚 1p 適宜 3C 3C 大匙2 5cm角 1枚 60cc 小匙1.5 大匙1	① イワシをほぐす 汁も使うので捨てない 胡瓜は薄切りにして軽く塩をふる。後で絞る 大葉は細切り みょうがはせん切りして2～3等分に切る ② 米は洗ってザルにあげておく 同量の水と酒、昆布を入れて炊く 最初は強火で沸騰したら弱火にして12～13分ほど炊き最後に一呼吸強火にし火を消す 10分ほどむらし、甘酢をまぜ①を混ぜる

4. フルーツ白玉

材料（4人分）		作り方
白玉粉 水 砂糖 水 バナナ パイナップル グリーンキウイ	120g 100cc強 70g 300cc 1本 1/2袋 1個	① 白玉粉に水を加えてよく練る ★白玉粉はこねているうちに滑らかになるので、水は控えめに する 2等分にして棒状にしてそれぞれ10等分に切る 丸めた白玉の中心をくぼませる 湯をわかし茹でる 浮き上がってきたらさらに1分ほど茹でて冷水にとる シロップの砂糖と水をあわせてひと煮立ちさせて冷ます 果物を好みに切る