

9/8 おいしい野菜のお弁当

- ・かぼちやのだんご揚げ
- ・キャベツロール
- ・れんこんのきんぴら
- ・いもごはん

場所：名張近鉄ガス 料理教室

時間：10時～

講師：秦 幸子 先生

かぼちゃのだんご揚げ

【材料】～2人分～

かぼちゃ・・・100g
鶏ミンチ肉・・・30g
めんつゆ（ストレート）・・・大さじ1・1/2
片栗粉・・・適量
揚げ油

【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を取り薄切りにして、電子レンジで柔らかくして12等分する
- ② 鍋に油を入れ鶏ミンチを炒め、めんつゆを加えて、水溶き片栗粉でまとめる
（味が濃ければだしをたす）
- ③ ラップにかぼちゃを置き、中に鶏ミンチを入れだんごに丸め、片栗粉をつけて180℃でカラッと揚げる

キャベツロール

【材料】～2人分～

キャベツ・・・1枚
きゅうり・・・1/3本
かにかまぼこ・・・2本
塩・・・少々

【作り方】

- ① キャベツはたっぷりの熱湯でゆで、ザルにあげて冷ます
- ② きゅうりはななめ輪切りにして、千切りにする
- ③ キャベツの芯をそぎ、千切りにし葉を広げ塩少々ふり、きゅうり、かにかまぼこ、キャベツの芯を巻き込む
（巻きすです巻きと巻きやすい）

れんこんのきんぴら

【材料】～2人分～

れんこん・・・100g

白いりごま・・・少々

ごま油・・・小さじ1

鷹の爪の輪切り・・・お好みで少々

めんつゆ（ストレート）・・・大さじ2 しょうゆ・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ1

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて半月、またはいちょう切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、れんこんを透明色っぽくなるまで1～2分炒める。
- ③ めんつゆと調味料を加え、中火で混ぜながら煮詰め、白ごまを指でつぶして加える。

いもごはん

【材料】～2人分～

さつまいも・・・70g

米・・・1合

塩・・・小さじ1/2

酒・・・大さじ1/2

【作り方】

- ① さつまいもは7mm角に切り、水で洗う。
- ② 米は炊く30分前に洗い、普通のごはん同様に水加減し、調味料を加え混ぜ、さつまいもをちらして炊く。

◆付け合わせ用野菜◆

レタス、ブロッコリー（茹でたもの）、プチトマト・・・各適量