

2011. 10. 29 (土)

土曜ランチの日

さかえまち児童館 585-8281

秋の味覚を楽しもう！！

さんまの塩焼き・さつまいもの味噌汁・きのこごはん

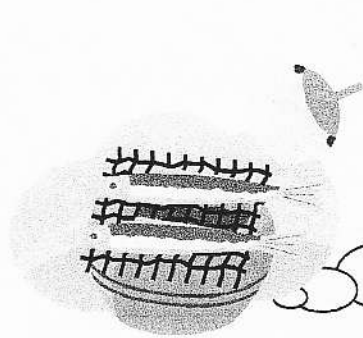
さんまの塩焼き

(材料)

- ・さんま
- ・塩

(作り方)

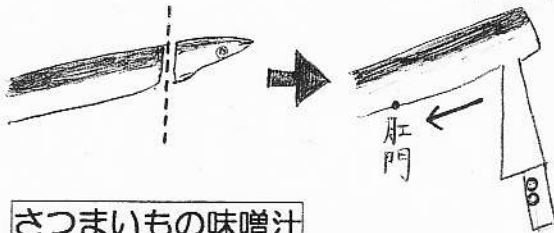
- ①頭を落とす
- ②頭から包丁を入れ、肛門まで切包丁を入れる。
- ③指で内臓をかき出し、流水で洗い流し、全体に塩をふって七輪で焼く。



新鮮なさんまの見わけ方

- ★くち先が黄色い
- ★目がすきとおっている
- ★青いウロコがたくさんついている
- ★身が太っている

(さんまの切り方)



牛乳パックを敷いておけば
まな板も汚れないよ！！

さつまいもの味噌汁

(材料 一人分)

- ・さつまいも 1/2個
- ・小松菜 1/2束
- ・油揚げ 2枚
- ・味噌 適量
- ・だしのもと 適量



- ①さつまいもは厚めのいちよう切りに切り水にさらしておく。
- ②小松菜は適当な大きさに切る。
- ③油揚げは油抜きをして食べやすい大きさに切る。
- ④水にだしを入れ、さつまいも、小松菜、油揚げの順に入れて煮えたら火を止め味噌をとき入れる。

きのこごはん

(材料 2合分)

- ・米 2合
- ・しめじ 1/2 株
- ・えのき 1/2 株
- ・まいたけ 1/2 株
- ・油揚げ 1 枚
- ・酒 大さじ3
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・こんぶ 1 枚

- ①米はといてざるにあげておく。きのこ（しめじ、えのき、まいたけ）をほぐす。
- ②きのこを鍋に入れ、こんぶ、しょうゆ、酒、砂糖を入れふたをして火にかけ、煮立ったら冷ます。
- ③といた米に②ときのこを入れて、水を入れて炊く。
- ④炊き上がったら軽くまぜてできあがり。