

秋の献立



がね

材料（4人分）

さつまいも	120g
人参	100g
にら	40g
小麦粉	60g
米粉	20g
卵	1個
水	20~30ml
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	1g
揚げ油	適量



作り方

- ① さつまいもは、皮がついたままうす切りにし、棒状に切る。
- ② にんじんは、皮をむき、うす切りにし、さつまいもより細めの棒状に切る。
- ③ にらは2~3cmくらいに切る。
- ④ 小麦粉と米粉に卵と水を入れて混ぜ、天ぷらより少し固めの衣を作る。
- ⑤ ④に調味料と①~③を入れ、野菜を混ぜる。
- ⑥ 揚げ油を温める。
- ⑦ ⑤を小さく切ったクッキングペーパーにスプーンでのせ、低い温度の油の中にフライ返しでそっとすべらせて入れ、ゆっくり揚げる。
- ⑧ 台紙がはがれてくるので取り出し裏に返す。
- ⑨ 最後に火を強くし、からりときつね色になったら取り出して、余分な油を切る。

白和え

材料（4人分）

小松菜	240g
豆腐	160g
ごま	20g
味噌	30g
砂糖	大さじ2

作り方

- ① 豆腐は沸騰した湯にくぐらせ、水切りしておく。
- ② 小松菜は色よく茹で、水気を絞り、3cm程度の長さに切っておく。
- ③ すり鉢に白ごまを入れ、よくすりつぶし、調味料を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に①の豆腐をつぶし入れ、よくすり混ぜたら②を入れて和える。



のり汁

材料（4人分）

あおさ（青のり）	50 g
えのきだけ	100 g
水	800ml
煮干し	24 g
〔薄口しょうゆ	大さじ 1/2
塩	3 g

作り方

- ① 鍋に水と煮干しを入れ30分程度浸けておく。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰したら煮干しを取り出す。
- ③ ②を調味する。
- ④ あおさは水で洗ってザルに上げ、水気を切っておく。
- ⑤ えのきの石づきを取り、3等分に切る。
- ⑥ ③に⑤のえのきを入れ加熱する。
- ⑦ 食べる直前に④のあおさを入れ、さっと加熱する。