



柴ちゃんの愉快なキッチン物語

# 食欲の秋、旬の味覚を楽しみましょう！

## 簡単料理メモ ★ ひじきご飯

【材 料】 米 2 合・ひじき 20 g 鶏肉 100 g・人参 40g・油揚げ 1 枚・  
(4 人分) しいたけ 30g・こんにゃく 60g・醤油 60ml・出汁 350ml

【作り方】 ① 米はあらってざるにあげ、水を切っておく。

- ② 鶏肉・人参・油揚げ・こんにゃくは細かく切っておく。
- ③ しいたけは線にきっておく。ひじきは水に漬けて戻しておく。
- ④ 出汁（昆布・かつお）をとって冷ましておく。
- ⑤ 電気がまに米を入れ、出汁を加えて 30 分置く。
- ⑥ ⑤に②・③の材料を入れ、醤油を加えて炊く。

※ 具が多すぎると、ご飯が炊けない場合があるので注意して下さい。

※ 醤油は炊く直前に加えて下さい。早くから醤油を入れると釜の底にたまって、焦げてしまう場合があるので注意して下さい。

※ 醤油はメーカーによって味が違いますので、分量は目安として考えて下さい。

付け合せは、 かぼちゃのそぼろ煮・胡瓜の酢の物・秋刀魚汐焼・果物 等

## 簡単料理メモ ★ 松風焼

【材 料】 鶏ミンチ 200 g・玉ねぎ半個・パン粉 30 g・卵 1 個・みそ 60 g  
(4 人分) 青のり 1 g・

- 【作り方】
- ① 玉ねぎをみじんにし、鶏ミンチ・卵・パン粉・みそとしっかり捏ね合わせる。
  - ② フライパンに四角い平らに成形し、蓋をして中火で 15 分焼く。油はミンチから出る所以需要ありません。(オーブンがあれば活用しましょう。)
  - ③ 裏返して 5 分焼く。つまようじを刺して、透明な肉汁が出れば出来上がり。
  - ④ 一人分に切り分けて器に盛り付け、青のりをふる。

※ 具材にれんこんやごぼうのみじん切りを加えると違う食感が味わえます。

※ 味が薄い場合は、塩を加えるかみそを足して下さい。

※ みそは赤みそでも合わせみそでも家にある物で十分です。

※ お正月（おせち）の一品としても美味しく頂けます。

付け合せは、 ほうれん草の胡麻和え・あさりの清汁 等



食欲の秋です。美味しいものがいっぱい店頭にあります。

しっかり味わって頂きましょう。身体を動かすことも積極的に取り組みましょう。

しかし、今年は台風や豪雨の影響で、野菜等の作物が値上がりしています。

乾物やもやしなどあまり値段の変わらない野菜で補っていきましょう。