

# 今月の料理



女性部  
粕毛地区

今月の料理を作ったのは、女性部粕毛地区の皆さん。機会をみては集まって交流を深めており、この女性たちの団結力の強さが、粕毛地区の連帯感の源です。この日は粕毛交流センターに集まり、簡単料理を紹介しました。

今回作製した料理の中から、『簡単揚げリンゴパイ』と『鮭のホイル包み蒸し』、『ニンジンとキャベツのサラダ』の3品のレシピを紹介します。



女性部粕毛地区の皆さん

## おすすめレシピ

- ・ 簡単揚げリンゴパイ
- ・ 鮭のホイル包み蒸し
- ・ ニンジンとキャベツのサラダ



### 〈簡単揚げリンゴパイの材料〉

- ・ リンゴ…2個
- ・ バター…適量
- ・ 梅酒、砂糖…少々
- ・ ギョウザの皮…適量

### 〈簡単揚げリンゴパイの作り方〉

- ①リンゴをいちょう切りにして、バター・砂糖を加えて炒めます。
- ②水分を飛ばしたら、梅酒を入れて香り付けをします。
- ③②をギョウザの皮で包み、フライパンで揚げて、皿に盛りつければ完成です。

### 〈鮭のホイル包み蒸しの材料〉

- ・ 鮭…1切れ
- ・ 塩、コショウ…少々
- ・ シメジ、タマネギ、ブロッコリー…適量

### 〈鮭のホイル包み蒸しの作り方〉

- ①アルミホイルに具材を入れ、塩・コショウで味付けします。
- ②①にバターをのせて包み、フライパンに浅めの水を入れて、その中に包んだアルミホイルを置き、10～15分ほど蒸しあげます。
- ③全体に火が通ったら、完成です。



### 〈ニンジンとキャベツのサラダの材料〉

- ・ ニンジン…1本
- ・ キャベツ…適量
- ・ お酢、塩、砂糖…少々
- ・ ツナ缶…1個

### 〈ニンジンとキャベツのサラダの作り方〉

- ①ニンジンとキャベツを千切りにして、湯がいて水気をしっかり取ります。
- ②ボウルに①とツナ缶を入れ、混ぜ合わせます。
- ③②をお酢・塩・砂糖で味付けし、皿に盛りつければ完成です。

