

Mama's キッチン

女性部 藤里地区



ポイント
漬けもの酢を使うことでよりおいしくなります。鯖でも作れるので挑戦してみてください。

さんまと野菜の揚げびたし

- 材料
- さんま……………4～5尾
 - ナス……………2～3本
 - ニンジン……………中1本
 - こしょう……………少々
- A
- Aコープ漬けもの酢……………1カップ
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 塩……………少々
 - 白神ねぎ……………適量
 - 揚げ油……………適量
 - 小麦粉……………適量

- 作り方
- (1)片側に尾を残すようにさんまを3枚におろし、洗ってから塩、こしょうをかけ15分くらいおきます。
 - (2)Aを混ぜ、かけダレを作ります。白神ねぎはみじん切り、ナスとニンジンは乱切りにし、ナスのアクを抜いて水気を取ります。
 - (3)さんまを尾の方からおみくじを結ぶように結い、つまようじで止めます。小麦粉をまぶして5～6分揚げます。
 - (4)ナスとニンジンも小麦粉をつけて揚げます。
 - (5)さんまのつまようじを取り盛り付け、上に白神ねぎをのせ、Aをかけて出来上がりです。

きなこ巻き

- 材料（4人前）
- 長いも……………150g
 - 砂糖……………150g
 - 青きな粉……………200g
 - こしあん(砂糖入り)……………100g
- 作り方
- (1)長いもは皮をむき、すりおろしてボウルに入れます。
 - (2)(1)に砂糖を加えよく混ぜます。
 - (3)(2)に青きな粉を少しずつ加えていき、耳たぶ程度の硬さになるまでこねます。
 - (4)ラップを敷いた巻きすに(3)を1センチ程度の厚さにのばし、その上にこしあんを重ねてのばします。
 - (5)端からくりりと巻いて30分程度おいたら、濡らした包丁で切り出来上がりです。



ポイント
しっかり混ぜ、こね合わせることできれいな色合いになります。

雪がちらつき始め、朝は寒く、日中は少し暖かくなる。雪が降り出すと、道路が凍り、車の運転が難しくなる。雪が止むと、道路が凍り、車の運転が難しくなる。雪が降り出すと、道路が凍り、車の運転が難しくなる。雪が止むと、道路が凍り、車の運転が難しくなる。

編集後記

年越・お正月 盛り皿料理ご注文承ります

※金額は税込です。



↑②のイメージです。

お刺身盛り合わせ

- ① 3,780円(5人用)
- ② 5,400円(5人用)



↑④のイメージです。

オードブル

- ③ 6,480円(5人用)
- ④ 8,640円(5人用)

配達日 12月31日(日)

締切日 12月26日(火)

〈元日はお休みします〉

仕出しセンター

TEL: 73-3700

生活課

TEL: 58-2154