

# Mama'sキッチン

女性部 能代支部 鶴形地区

## ごはんピザ (4人分)



### ポイント

色々な具材を使ってごはんピザを作ってください。

- 材料
- ごはん…………… 300グラム
  - 片栗粉…………… 大さじ3
  - たまご…………… 1個
  - ピザソース…………… 適量
  - ミックスベジタブル…………… 適量
  - ソーセージ…………… 3~4本
  - チーズ…………… 適量

### ■作り方

- (1)ごはん片栗粉、溶きたまごを入れ混ぜます。
- (2)フライパンに(1)を少し押しながら敷きつめます。
- (3)蓋をしてごはん焦げ目が付く程度に焼きます。
- (4)焼き色がついたら裏返し、いったん火を止めます。
- (5)焼き面にピザソースを塗り、その上にミックスベジタブル、ソーセージ、チーズをのせ、蓋をして再度焼き、チーズがとけてきたら出来上がりです。

## そばの実入り焼きおにぎり・甘酒



### ポイント

そばの実が入っているので、香ばしさと食感を楽しめます。

- 材料
- そばの実入り焼きおにぎり…………… 0.5合
  - 米…………… 2.5合
  - そばの実(むきみ)…………… 0.5合
  - ③みそ味…………… 適量
  - みそ…………… 適量
  - 砂糖…………… 適量
  - マヨネーズ…………… 適量

- 甘酒
- ①しょうゆ味…………… 適量
  - しょうゆ…………… 適量
  - 砂糖…………… 適量
  - ②塩味…………… 少々
  - 塩…………… 少々
  - 甘酒…………… 300グラム
  - こうじ…………… 200グラム
  - ごはん…………… 200グラム
  - 砂糖…………… 200~300グラム
  - 水…………… 1.8リットル

### ■作り方

- そばの実入り焼きおにぎり
- (1)米にそばの実を入れて炊きます。
  - (2)炊き上がった後好みの形のおにぎりにして両面を焼きます。
  - (3)①と③の材料は混ぜておき、それぞれおにぎりにぬって、再度焼いて出来上がりです。
- 甘酒
- (1)炊飯器に材料をすべて入れます。
  - (2)保温で8時間おいたあと、冷蔵庫で冷やして出来上がりです。

### 編集後記

過ぎやすい季節になったなと思つたら、朝晩はだいぶ寒くなりストーブを使う日ができました。みなさんも風邪などひかないよう気をつけてください。

さて、新米の季節となりました。つやつやのお米を口いっぱいほおばり、幸せを感じたいと思います。その他にも梨やブドウ、芋、栗など、考えれば食べたいものが次から次と浮かんできます。「食欲の秋」だけにならないよう、たくさんある「秋の秋」を楽しみたいと思います。(渡部将沖)

花言葉  
希望  
常に前進



今月の花  
ガーベラ