

今月の料理



女性部
二ツ井支部

今回料理を作って頂いたのは、女性部二ツ井支部仁鮎地区の皆さん。普段から料理を持ち寄り、作り方を聞きながら、交流を深め合っています。今回、数ある料理のレパートリーの中から、『ゴボウの鶏肉巻き』と『豆腐餅』を紹介頂きました。『ゴボウの鶏肉巻き』は、栄養たっぷりです。スタミナが付きます。暑さが増してくる、これからの季節にピッタリですね！また、『豆腐餅』は、あっさりとして食べやすく、デザートに最適です！



女性部二ツ井支部仁鮎地区の皆さん

おすすめレシピ

ゴボウの鶏肉巻き



材料（4人分）

・鶏もも肉（皮付き）	2枚	・醤油……………	大さじ1.5	} A
・ゴボウ……………	1本	・みりん……………	大さじ1	
・ニンジン……………	1/3本	・砂糖……………	大さじ1.5	} B
・サラダ油……………	適量	・酒……………	大さじ4	
・たこ糸……………	必要分	・醤油……………	大さじ4	
		・みりん……………	大さじ2	
		・砂糖……………	大さじ3	

作り方

- ① ゴボウの皮をこそげて、5cm位の長さで千切りにして、ニンジンも同様に。
- ② ①を鍋にサラダ油を少し入れて炒め、Aを入れて、火が通ったら取りだします。
- ③ 鶏肉は身の厚い所を切り開いて、両面をフォークで刺す。皮を下にして、②をのせて巻き、たこ糸で縛ります。
- ④ フライパンにサラダ油を敷いて、転がしながら全体に焼き色を付けます。
- ⑤ フライパンの油をふき取り、Bを加えて蓋をし、15～20分蒸し焼きにします。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら強火にして煮汁を肉に絡める。たこ糸を取って一口サイズに切り分け、皿に盛りつければ出来上がり。

もう一品

豆腐餅

材料（4人分）

ソフト豆腐……………	400g	小豆あん……………	適量
餅米粉……………	250g	きな粉、ゴマ……………	適量

作り方

- ① 豆腐と餅米粉を合わせて捏ねます。
 - ② 適当な大きさにちぎって丸め、中を押してください。
 - ③ 熱湯に②を入れ、浮いてきたら水に入れて水切りします。
 - ④ ③にお好みで、あんこやきな粉、ゴマなどをまぶせば、出来上がり。
- ※木綿豆腐を使うと、食感が変わって、また違う美味しさを楽しめます！

