今月の料理

女性部
能代支部

今回料理を作って頂いたのは、女性部能代支部榊地区の皆さん。毎年農閑期には皆で集まり、愛する家族のため、健康的な料理を学ぶ講習会を開いています。

今回、数ある料理のレパートリーの中から、『**野菜たま**』と『**水ようかん**』を紹介して頂きました。

『**野菜たま**』は、ご家庭で手軽にできる健康料理として、オススメの料理です！

また、『**水ようかん**』は、夏にぴったりの、涼しげなデザートですね！

◀女性部能代支部榊地区の皆さん

おすすめレシピ　野菜たま

材　料（４人分）

- 卵 …… ５個
- 長ネギ …… 30ｇ
- シイタケ …… ３枚
- 油揚げ …… １枚
- 塩 …… 小さじ 1/3
- 片栗粉 …… 大さじ１
- スープ
  - スープの素… 小さじ 1.5
  - 水…… １カップ
- 醤油 …… 大さじ１
- 砂糖 …… 大さじ１
- 生姜汁 …… 少々
- お酢 …… 小さじ２

(A)

作り方

① 長ネギ、シイタケ、油揚げ(湯通し済)は千切りにします。
② フライパンで①を炒めて皿にとり、卵を割りほぐして混ぜ合わせます。
③ フライパンに②を流し入れ、かき混ぜながら形を整えて、両面を焼いて皿に移します。
④ (A)を鍋に入れて煮たたせ、火を止めて片栗粉を入れて甘酢あんを作ります。
⑤ 出来上がったものに、④をかければ出来上がり。

もう一品　水ようかん

材　料（８人分）

クリアガー５Ａ…… 20g
錬りあん…… 500g
塩…… 少々
砂糖…… 25g
水……500cc

作り方

① クリアガー５Ａと砂糖を、ボウルに入れ混ぜ合わせる。
② 鍋に水を入れ、かき混ぜながら①を少しずつ加えていく。
③ 中火で加熱し、沸騰したら弱火にして、練りあんを加えてよく練り合わせる。
④ ③に塩を加えて、もう一度軽く沸騰させる。
⑤ 火を止め、容器に流し入れて、冷やして固めれば完成。

獅子座（7・23～8・22） 積極性が増し、持ち前のリーダーシップを発揮できそう。どんどん自己主張を。新しいことを始めるのも大賛成