

11月のおすすめメニュー

さつまいものかき揚げ(11月4日)



材料 (4人分)

- ・ さつまいも 60g
- ・ むきえび 60g
- ・ 玉ねぎ 1/5個
- ・ ピーマン 1個
- ・ にんじん 1/4本
- ・ 小煮干し 18g
- ・ 粉チーズ 大さじ1杯
- ・ たまご 1/2個
- ・ 小麦粉 1/2カップ
- ・ 水 50ml
- ・ 塩 少々
- ・ 揚げ油 適量

作り方



1. さつまいもは短冊切りにして水にさらし、水気を切っておく。
2. 玉ねぎは薄切り、ピーマンとにんじんは千切りにする。
3. 小麦粉・粉チーズ・溶き卵・塩・水を合わせて衣を作り、1と2、むきえび・小煮干しを入れてさっくり混ぜ合わせる。
4. 3をスプーンで一口大の大きさにして175℃の油に入れ、3分から4分揚げる。

揚げ鶏のレモン和え(11月10日)



材料 (4人分)

- ・ 鶏モモ肉 200g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 片栗粉 適量
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 砂糖 大さじ1杯
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1と1/2杯
- ・ レモン果汁 大さじ1杯
- ・ 水 小さじ2杯



作り方

1. 鶏モモ肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
2. 1に片栗粉をまぶし、175℃の油で揚げる。
3. 砂糖・薄口しょうゆ・レモン果汁・水をフライパンで一煮たちさせ、火を止めて2を入れて混ぜ合わせる。

すいとん(11月18日)



材料 (4人分)

・小麦粉	1/2 カップ	・鶏モモ肉	60 g
・塩	ひとつまみ	・油揚げ	1/2 枚
・牛乳	大さじ1と1/2 杯	・里芋	小 6 個
・豆乳	小さじ 2 杯	・にんじん	1/3 本
・水	適量	・葉ねぎ	適量
		・だし汁	800 ml
		・濃口しょうゆ	大さじ1と1/2 杯
		・酒	小さじ 1 杯

作り方



1. 鶏モモ肉はこま切り、油揚げは短冊切り、里芋とにんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにしておく。
2. 小麦粉と塩をボウルにふるい、牛乳・豆乳を入れて混ぜる。水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの硬さにする。
3. 鍋にだし汁・鶏モモ肉を入れて火が通ったら、里芋・にんじん・油揚げを加える。
4. 野菜が柔らかくなったら、2 を一口大に丸めて 3 に入れる。
5. だんごが浮いてきたら、濃口しょうゆ・酒を加え、仕上げに葉ねぎを入れる。

ちくわの磯辺揚げ(11月27日)



材料 (4人分)

- ・ ちくわ 4本
- ・ 小麦粉 大さじ3と1/2杯
- ・ たまご 1/2個
- ・ スキムミルク 大さじ1/2杯
- ・ 青のり 少々
- ・ 粉チーズ 小さじ2杯
- ・ 揚げ油 適量



作り方

1. ちくわは縦半分に切り、さらに横半分に切る。
2. 小麦粉・スキムミルク・粉チーズはあわせてをふるっておく。
3. 2と溶き卵・青のりを混ぜて衣を作り、1にまんべんなくつけ、175度に熱した油でからりと揚げる。