

## ～ あきのいちじゅうにさい ～



講師：食育・花育センタースタッフ  
令和2年9月6日（日） 新潟市食育・花育センター

新潟市食育・花育推進キャラクター  
まいかちゃん

### しんまいごはん

ざいりょう(おやこ1くみぶん)  
こめ 1ごう  
くろまい こさじ1

#### つくりかた

- ① こめはあらって、すいはんきにいれる。  
くろまいもいれる。
- ② すいはんきのめもりまでみずをくわえ、  
30ふんひたしてから、たく。

### さかなのにつけ

ざいりょう(おやこ1くみぶん)  
れいとうのさかな 2きれ  
(カラスガレイなど)  
A { しょうゆ おおさじ2  
さとう おおさじ2  
さけ おおさじ2  
みず おおさじ4  
しょうが 1かけ



#### つくりかた

- ① カラスガレイはかいとうして、キッチンペーパーで  
みずけをとる。
- ② しょうがはうすぎりにする。
- ③ フライパンにAとしょうがをいれて、にたったら  
カレイをいれ、おとしぶたをしてちゅうびで4ふん  
くらいにする。ときどきにじるをかける。  
カレイのあつみがあるときは、ようすをみて、かねつ  
じかんを1～2ふんふやす。

※おとしぶたは、クッキングシートやアルミホイル  
でOK!

### けんちんじる

ざいりょう(おやこ1くみぶん)  
とうふ 70g  
かぼちゃ 70g  
にんじん 3cmはばのはんぶん  
こまつな ちいさめの1かぶ  
しめじ 20g  
ごまあぶら おおさじはんぶん  
B { しょうゆ おおさじはんぶん  
さけ おおさじはんぶん  
しお ひとつまみ  
だしじる 350cc



#### つくりかた

- ① かぼちゃとにんじんはかわをむき、かぼちゃは  
らんぎり、にんじんはいちょうぎりにする。  
こまつなは2～3cmのはばにきる。  
しめじはねもとをとり、こぶさにわける。
- ② なべに、ごまあぶらをいれてあたためる。
- ③ てでくずしたとうふをいれて、  
よわび～ちゅうびで1ふんくらいかねつする。
- ④ とうふのすいぶんがなくなったら、かぼちゃ、  
にんじん、しめじとBのちょうみりょうをいれませる。
- ⑤ だしじるをくわえ、やわらかくなるまでにする。
- ⑥ さいごにこまつなをくわえ、ひとにたちさせて  
できあがり。

## こまつなとえのきのごまマヨあえ

ざいりょう(おやこ1くみぶん)  
こまつな おおきめのひとかぶ  
えのきたけ 40g  
にんじん 3cmはばのはんぶん  
すりごま おおさじはんぶん  
マヨネーズ おおさじ1  
しょうゆ おこのみで



### つくりかた

- ① こまつなは、よくあらってから3cmはばにきる。にんじんはせんぎりにする。えのきはねもとをとり、はんぶんにする。
- ② たいねつようきにやさいをいれて、ラップをふんわりかけて、でんしレンジ600Wで2ぶんかけ、かるくまぜる。さらにもう1ぶんかける。
- ③ やさいがしんなりとするので、ざるにあけ、すこしそのままにして、みずけをきる。
- ④ たべるまえにボウルにうつし、すりごまとマヨネーズをあえて、できあがり。このみで、しょうゆをすこしかけていただく。

## きせつのくだもの

わなし

はんぶん



写真はイメージです

みのりのあきは、おいしいものがたくさん♪

すききらいせず、たべようね！



