

献立名	作成者
がめ煮	田島 節子



材料名	4人分	作り方
鶏もも肉	100g	① 鶏もも肉は一口大に切る。 野菜は乱切りにする。(固いものは下ゆでしておく) ② 干しいたけは水に戻して石づきを除き4等分に切る。 こんにゃくはスプーンで一口大に切る。 ③ 鍋に砂糖・しょうゆ・みりん・酒・だし汁を入れてさやいんげん以外の材料を煮る。次にさやいんげんを入れ、色よく仕上げる。
さといも	120g	
れんこん	60g	
にんじん	40g	
ごぼう	60g	
ゆでたけのこ	60g	
こんにゃく	120g	
さやいんげん	5g	
干しいたけ	2g	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ2	コメント * かつて母から娘、姑から嫁へと伝えられた料理です。筑後一円で祝い事に作る煮物です。
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
だし汁	1.5C	

献立名	作成者
団子汁	会員全員



材料名	10人分	作り方
昆布	10cm角	① 小麦粉とぬるま湯を少しずつ混ぜ力をいれてよくこねて、ぬるま湯につけておく。(30分) ② いりこ・出し昆布でだし汁をとる。 ③ 里芋は1cmの輪切り。大根・人参は7mmの銀杏切り。ごぼうはささがきにし水につけ、アクを出し水きりし、しめじは石づきを取りほぐす。水煮大豆は水気をきる。あげは油抜きし細切り。 ④ ②に一口大に切った豚肉と③を入れ煮る。次に①を伸ばし入れみそを溶かす。器に盛り小口切りにしたねぎを天盛りする。
いりこ	30g	
水	10C	
小麦粉	300g	
ぬるま湯	1C	
里芋	150g	
大根	150g	
人参	150g	
ごぼう	150g	
豚肉	250g	
しめじ	100g	
水煮大豆	50g	
あげ	1枚	
みそ	200g	
ねぎ	3g	

献立名	作成者
大豆とさんまのかき揚げ	世古口 美保子



材料名	分量	作り方
大豆	1C	① 一晩水につけた大豆・塩さんま・玉ねぎ・人参・生姜・卵・小麦粉をフードプロセッサーにかけ、一口大の大きさにし、油で揚げる。 ② ①を盛り付け、リーフレタスを飾る。
塩さんま	2匹	
玉ねぎ	150g	
人参	50g	
生姜	5g	
卵	1個	
小麦粉	大さじ3	
揚げ油	適宜	
リーフレタス	適量	



コメント

* 大豆を入れてふんわりと、さんまの骨も食べやすくなりました。ごぼうを入れてもおいしいです。

献立名	作成者
卵焼き	大石 礼子



材料名	分量	作り方
卵	3個	① 卵を割りほぐし、軽くゆでみじん切りにしたおいしい菜を加え、塩・酢で調味し焼く。 ② 卵を割りほぐし、ゆでみじん切りにしたブロッコリーを加え、塩・酢で調味し焼く。
おいしい菜	30g	
塩	① 0.5g	
酢	10g	
油	小さじ1	③ 卵を割りほぐし、塩・酢で調味し焼く。 ④ それぞれを適当な大きさに切る。
卵	3個	
ブロッコリー	30g	
塩	② 0.5g	
酢	10g	コメント * 季節の野菜をいろいろ入れてみましょう。 ラッキョの残り酢でもよい。
油	小さじ1	
卵	3個	
塩	③ 0.5g	
酢	10g	
油	小さじ1	

