

# ママの 晴れごはん

- 野菜が大好きなレシピ集 -

レンコンと  
小エビのソテー

インゲンの  
ゴマみそマヨネーズ

野菜の豚肉巻き  
(かぼちゃ・エリンギ・リンゴ)

完成イメージ

ホウレンソウと  
リンゴのキッシュ風

サトイモとサーモンの  
プチコロアーモンド

PICK UP!

アレンジがね3種 ニラ・ゴマ・アオサ

## 秋におでかけ waiwai弁当

「がね」は鹿児島県の郷土料理の一つです。  
がねの特徴は、サツマイモを太く切ることと、衣にもち粉と砂糖を入れることです。今回は小さめに作り、ゴマやアオサでアレンジしてみました。

### ・材料(4人分・アレンジがね3種)・

材料	分量	切り方・下ごしらえ
サツマイモ	50g	長さ4cmの千切りにする。 (サツマイモは他の野菜よりも太めに切る。)
ニンジン	50g	
ゴボウ	50g	
ニラ	50g	
ゴマ・アオサ	適量	

材料	分量	切り方・下ごしらえ
小麦粉	70g	A
もち粉	30g	
卵	1個	B
砂糖	5g	
塩	少々	
みりんor地酒	小さじ1	
		A・Bはそれぞれ混ぜておく

● 野菜 ●

● 衣 ●

写真募集

このコーナーのレシピを作った  
写真を募集しています!

ご応募いただいた作品は、P27に掲載させていただきます。詳しくは紹介コーナーをご覧ください!

### ・2step! 作り方・

- 切って下ごしらえした野菜(★ニラ以外)にAをまぶして、砂糖少々(分量外)を振り混ぜる  
①ニラ入り②ゴマ衣③アオサ入り に使うため3等分する
  - ①ニラ入りがね … 1にニラを混ぜてBをつけて揚げる  
②ゴマ衣がね … 1にBをつけ、ゴマをまぶして揚げる  
③アオサ入りがね … 残ったBにアオサを混ぜて揚げる
- ★ゴマとアオサはこげやすいので注意してください!

### 秋の行楽お弁当

秋の味覚たっぷりのお野菜弁当を持って  
ピクニックはいかがですか?  
アレンジがね以外のメニューレシピは  
ホームページに掲載しています!  
どれも手軽でママ友会  
にもびったりのレシピ  
なのでぜひ作ってみて  
くださいね♪



<http://www.k-hamashima.co.jp>



秋の味覚を  
まるかじり!