

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。) サツマイモ・ゴボウは水に さらしてあく抜きをする。
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!