10月の献立から
作ってみましょう

油あげが入っているので、コクがでる変わり親子丼です。油あげによく味を染みるように煮てください。

あぶたま丼の作り方

材料		4人分
米		2合
鶏こま肉		100g
玉ねぎ	せん切り	1玉
にんじん	せん切り	1/3本
油揚げ	短冊切り	2枚
さとう		大さじ1弱
しょうゆ		大さじ2
みりん		大さじ2/3
塩		小さじ1/5
日本酒		小さじ2
水		260g
片栗粉	大さじ1と	小さじ1
卵		3個

①ごはんは、普通に炊いておく。
②油揚げは、油抜きをしてから短冊切りにする。
③さとうから水までを合わせて煮立たせる。
④煮立ったなべに鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎの順に入れて煮る。
⑤具に味が染みたら、片栗粉を同量の水で溶いて少しずつ加えてとろみをつける。
⑥溶いておいた卵を静かに加えていく。
ふたをして蒸らす。
⑦炊き上がったごはんの上にかけていただく。

さつまいもの美味しい季節になりました。さつまいもは、和・洋菓子に利用できますね。旬のものをたくさん食べてください。

鬼まんじゅうのつくり方

材料	6個分
さつまいも	300g
さとう	大さじ6
薄力粉	大さじ7
紙カップ	径5cm

①さつまいもは皮をむき、1cm角に切って水にさらす。
ザルにあけて、水気をしっかり切る。
②さつまいもをボールなどに移して、砂糖を加えて混ぜる。水分が出てくるまで、15分くらいおく。
③薄力粉をふるいながら加えて全体を混ぜる。粉が残るようなら、加減して水を加える。
④紙カップに入れて15～20分蒸す。