

## 厚揚げと椎茸と鶏肉の含め煮



### 材料 (2人分)

- 干し椎茸戻し汁 450ml
- 味の素 10 振
- めんつゆ (3 倍濃厚) 大さじ 1
- ★ 干し椎茸 (戻し汁:軸を切り 1/2 切) 4 個 (約 60g)
- ★ 厚揚げ (縦 1/2 の 2cm 巾に切る) 1 枚
- ★ 長葱 (2cm 斜め切り) 1 本程度
- 鶏肉 300 g
- サラダ油 適量

### 作り方

- ①長ネギを 2cm 幅で斜め切りにする。  
厚揚げを半分に切り、2cm 幅に切る  
干し椎茸と生椎茸の軸を切り、半分に切る  
鶏肉は皮をはぎ、食べやすい大きさに切る  
(皮が欲しい方がいる場合、多数決で決める)  
・皮をとる ・皮をとらない  
(とる場合、欲しい人は別で皮を焼き入れる)
- ②フライパンに油を適量入れ、鶏肉の表面を焼く。(皮を別で使用する場合は皮も焼く)  
※この間に、●を混ぜ合わせておく
- ③鶏肉の入ったフライパンに混ぜた●を入れ、★の具材を入れ、フタをして、煮立たせる。  
火加減: 強火⇒沸騰したら中火~弱火にする。
- ④煮汁が減り、具材が煮えたら、めんつゆを加え、味を整えます。
- ⑤出来上がったら、火をとめ、そのまま 5 分程置く。
- ⑥器に盛り付けて完成です。

## <秋の味覚! 具だくさんお味噌汁>



### 材料 (8人前)

- 絹豆腐 1 パック
- まいたけ 1 パック
- しめじ 1 パック
- エリンギ 1 パック
- えのき 1 パック
- さつまいも 2 本
- 水 人数×150ml
- 顆粒和風だし 大さじ 1
- 合わせみそ 人数×12 g
- 青ねぎ 1 パック

※水色部分はサイズによって分量変更あり

### 作り方

- ①エリンギは斜切りに、まいたけは小分けに、しめじは石づきをカット、えのきは石づきをカットしてさらに半分にカットしてほぐしておきます。
- ②さつまいもは薄切りにする
- ③豆腐をさいの目にカットします。
- ④水を入れて強火にかけ、ふつふつしてきたら中火にして絹豆腐ときのご類とさつまいもを入れ、顆粒和風だしを加えます。
- ⑤少し火にかけたら、火を止めてみそを溶き入れます。
- ⑥最後に青ネギを入れて完成です♪

## <ゆかりご飯>

炊きあがったご飯にゆかりを混ぜて完成です

# 鮭ときのこのホイル焼き & しょうがの炊き込みご飯



## 材料

### ◆鮭ときのこのホイル焼き

材料	6~7人前	8~9人分
鮭の切り身	6~7切 (1人1切)	8~9切 (1人1切)
にんじん	1本	1.5本
えのき	1束	1.5束
しめじ	1株	1.5株
バター	60g~70g (1人10g)	80~90g (1人10g)
刻みねぎ	適量	適量
サラダ油	適量	適量
レモン	1個	1.5個
しょうゆ	適量	適量

### ◆しょうがの炊き込みご飯

材料	10人分	13人分
米	6合	8合
しょうが	3片	4片
油揚げ	3枚	4枚
●薄口醤油	110ml	150ml
●酒	大さじ3	大さじ4
●顆粒だし	大さじ3	大さじ4

## 作り方

### 【準備】

・お米をといで水に浸しておく(1人あたり0.6合分)

#### 1. <材料を下ごしらえする>

※はじめにしょうがの炊き込みご飯の準備をします。

- ・生姜… 皮をむき、千切りにする。
- ・油揚げ… 細めの短冊切りにする。

- ・鮭… 1切れに対し塩ひとつまみずつ(分量外)を薄く全体にふりかけ、5~10分ほど置く。
- ・えのき、しめじ… 石づきを切り落とし、手でほぐす。
- ・人参… 細め(マッチ棒くらい)の千切りにする。
- ・レモン… 人数分のくし切りにしておく。



#### 2. <炊き込みご飯を炊く>

お米をざるにあげ、炊飯器の釜に入れる。  
●印の調味料を入れ、お米の合数の目盛りまで水を入れ、軽くかき混ぜる。  
しょうが、油揚げを乗せ、炊飯する。

#### 3. <ホイル焼きの準備をする>

アルミホイルを広げ、中央にサラダ油少々をたらし、切ったにんじんで油を広げる。

皮を下にして鮭の切り身を置く。  
次に、鮭の奥と手前ににんじんを盛り付ける。  
しめじとえのきは鮭の上に盛り、最後にバターを上のにせる。



#### 4. 奥と手前のアルミホイルを中央で合わせ2回折り込む。左右のアルミホイルは余った部分をグルグルと巻いて、角(つの)のようにしっかりと丸める。(取り出すときに持ちやすくなる)



#### 5. <包んだホイルをフライパンで焼く>

包んだホイルをフライパンに移し、蓋をして加熱する。  
はじめは中火で、4分加熱する。  
蓋は開けず、弱火にして7~8分加熱する。

時間になったら火を止めて蓋を外し、皿に乗せる。  
刻みねぎ、レモン、醤油をかけて完成!

