

佐野地区



きのこの炊き込みご飯

●材料 4人前

米	3カップ
きのこ	60g
(舞茸、しいたけ、しめじ)	
鶏のささ身	50g
油揚げ	1枚
にんじん	40g
ごぼう	40g
お酢	少々
しょうゆ	小さじ1

【調味料】

酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2・1/2
塩	小さじ2/3
砂糖	小さじ1



●作り方

1. 米は洗ってザルにあげておく。
2. きのこと類は細かく刻んでおく。
3. 鶏肉は小さく切り、しょうゆ小さじ1をかけておく。
4. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細かく切る。
5. にんじんは3cmの拍子木切り、ごぼうは洗って皮をこそげ取りさがきにして酢水にさらしアクをぬく。
6. 米は同量が1割増しの水加減にし、調味料を入れ、2・3・4の材料を入れて炊く。



佐野産のかぼちゃ



会員の家で
とれたゴーヤ



梨の白和え

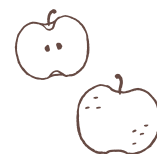
●材料 4人前

木綿豆腐	1丁
梨	1個
にんじん	1本
こんにやく	1枚
砂糖	大さじ3
塩	ふたつまみ



●作り方

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをのせて30分以上水切りをする。
2. 梨は皮をむき4等分に切り薄切りにする。
3. にんじんは皮をむき薄切りにしてゆでる。
4. こんにやくも薄切りにしてゆでる。
5. 豆腐をすりつぶし、2・3・4を入れ砂糖、塩を入れる。



田沼地区



ネギとにんじんの 豚肉巻

●材料 4人前

豚ロース薄切り肉…	400g	【★たれ】	
長ネギ……………	2本	酒……………	大さじ2
にんじん……………	1本	砂糖……………	大さじ2
サラダ油……………	大さじ2	みりん……………	大さじ2
小麦粉……………	適量	しょうゆ…	大さじ3



佐野産の
ネギとにんじん

●作り方

1. ネギとにんじんを肉の幅に合わせた長さに切る。ネギは細かい切れ目を入れておく。(16個分) にんじんは皮をむき太めの千切りにし、耐熱容器ににんじんと水大さじ1(分量外)を入れてレンジで加熱する。(600wで2~3分) 柔らかくなったら16等分に切る。
2. ★たれを混ぜて作っておく。
3. 豚肉1枚に対してねぎ1本とにんじんを並べて巻く。16個作り焼く直前に小麦粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、3の巻き終わりを下にして入れる。中火で焼き、焼き色がついたら裏返してふたをして弱火で2分くらい焼く。
5. 余分な油をふき取り、★たれを加えて火を弱め煮詰めながらたれを絡める。
※ねぎが固いときは切れ目を入れた後でレンジで加熱するとよい。



坊ちゃんカボチャの 肉詰め

●材料 4人前

坊ちゃんカボチャ…	1個	【たれA】	
鶏ひき肉……………	100g	出汁……………	300cc
玉ねぎ……………	1/4個	酒……………	大さじ1
しいたけ……………	1枚	みりん……………	大さじ1
にんじん……………	40g	しょうゆ…	小さじ1
生姜……………	1片	【たれB】	
塩・コショウ……………	適量	片栗粉……………	大さじ1
		水……………	大さじ1



佐野産の
かぼちゃ

●作り方

1. 洗ったかぼちゃをラップで包み、500wのレンジで3分加熱する。(かぼちゃが切れるくらい) ふたの部分を取り取り、種とわたを取り除く。かぼちゃの内側に小麦粉を薄く振る。
2. 玉ねぎ、しいたけ、にんじんをみじん切りにして混ぜ合わせ、ラップをして500wのレンジで3分加熱する。生姜はすりおろしておく。
3. 鶏ひき肉と2に塩・コショウをして、粘りが出るまでよく混ぜ合わせピッチリと詰める。
4. かぼちゃとほぼ同じ高さの深皿に入れ、ふんわりとラップをかけて600wのレンジで6分加熱する。加熱後、ラップの端を少し外してしばらくそのままにし、粗熱を取る。
5. たれAを鍋に入れひと煮立ちさせBの水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、1分位加熱する。
6. ラップを外して切り分けて器に盛りつけ5のたれをかける。(青味ものを散らしてもよい)



サバのゴマ竜田



もち麦ごはん



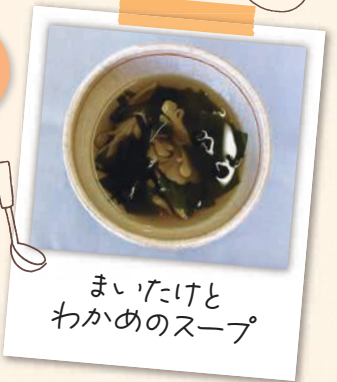
フルーツきんとん



サケのカレー
マヨネーズ焼き



大根ときゅうりの
エスニックサラダ



しいたけと
わかめのスープ

佐野産の
もち麦

佐野産の
大根と
きゅうり

葛生地区



コンソメスープ

●材料 4人前

豚の細切れ …………… 200g
 大根 …………… 半分
 にんじん …………… 1本
 白菜 …………… 半株
 ブロccoli …………… 1個
 生姜 …………… 1片
 水 …………… 200cc
 塩 …………… 少々
 コショウ …………… 少々
 固形コンソメ …………… 1片



会員の家でとれた
 大根、にんじん、
 白菜、ブロッコリー



●作り方

1. 豚肉は小さめに切って塩・こしょうをしておく。すりおろし生姜を混ぜておく。
2. 大根、にんじんはいちょう切り、白菜は2cmくらいに切る。ブロッコリーは子房に分ける。
3. 鍋に水と固形コンソメを入れて溶かす。豚肉、大根、にんじん、白菜を入れて煮る。最後にブロッコリーを入れる。塩で味を整える。



会員の家で
 とれた落花生



揚げ里芋の
 あんかけ

会員の家で
 とれた里芋



梅果肉サラダ



落花生入り
 おこわの炊き込み



ずいきの胡麻和え



里芋の春巻き

●材料 4人前

里芋 …………… 300g
 ベーコン …………… 100g
 アスパラ菜 …………… 適量
 (ほうれん草)
 春巻きの皮 …………… 1包



会員の家でとれた
 里芋、アスパラ菜

●作り方

1. 里芋は皮をむいて4cmの長さの棒切りにする。
2. ベーコンも里芋と同様に切る。
3. アスパラ菜(ほうれん草)は4~5cmに切る。それぞれを塩で味付けをする。
4. 里芋、ベーコン、アスパラ菜を春巻きの皮で包んで油で揚げる。

