



## いもまんじゅう

農業の合間によく作っていたいもまんじゅう。芋の甘味が口いっぱいに広がるおやつです。

材料(10個分)  
【1個分当たり】エネルギー:155kcal 塩分:0g

むらさきいも	200g (なげればさつまいもでも可)	
砂糖	100g	
バター	10g	
長いも	800g	
米粉	20g	
【A】砂糖	60g	
食用色素赤	少々	
紙コップ	10個	

### 作り方

#### 〈まんじゅうのあん〉

- ①むらさきいもは皮をむき、レンジで3~4分熱を通します。
  - ②火にかけて鍋にむらさきいもと砂糖とバターを入れてつぶします。にぎれる硬さまで練りましょう。
  - ③練ったむらさきいもを10個にまとめます。
- ①長いもは皮をむき、すりおろします。
  - ②すりおろした長いもに【A】を少しずつ入れながら泡立て器で混ぜます。
  - ③紙コップにラップを敷き、②→あん→②の順に入れ、層にします。(紙コップ半分くらいの高さになるようにしましょう)
  - ④蒸し器を準備し布をかぶせ、20~30分蒸します。竹串に芋がくっつかなくなったら火からはずし、コップを取り出して、粗熱を取り冷蔵庫で冷やしたら完成です。

## 筑前煮

基本の調味料だけで簡単にできる、煮汁のしみた美味しい煮物です。

材料(4~5人分)  
【1人分当たり】エネルギー:118kcal 塩分:1.2g

鶏もも肉	1/2枚 (100g)		
れんこん	1/2個		
ごぼう	1/2本		
にんじん	1本	だしパック	1パック
【A】こんにゃく	1/2枚	砂糖	大さじ2
だいこん	1/2本	みりん	大さじ1
さといも	3個	酒	大さじ1と1/2
乾燥しいたけ	2個	しょうゆ	大さじ2
こんぶ	1枚		
絹さや	適量		

### 作り方

- ①乾燥しいたけ、こんぶは水で戻しておきましょう。こんぶは短冊に切って結んでおきます。
- ②【A】の材料を一口大に切ります。こんにゃくはちぎり取ると味がよくしみます。
- ③だいこん、絹さや、さといもを茹でます。  
※絹さやはスジをとって、さといもは塩でもんでから茹でましょう。
- ④鍋に水400ccとだしパック、①②の火の通りにくい順に入れ煮ます。(乾燥しいたけの戻し汁もいれま)
- ⑤アクを取りながら煮立たせ、砂糖をいれます。水位が上がってきたらこんぶをいれます。
- ⑥みりん、酒、しょうゆをいれ落し蓋をし、更に20分ほど煮ます。
- ⑦全体に味がなじんだところに、絹さやを入れたら完成です。

## サーモンライス

サーモンとにんじんでケチャップライスのように作ったらにんじん嫌いなこどもが食べてくれました。ほんのりバター風味が食欲をそそります。

### 作り方

- ①米を研ぎ、水を切っておきます。
- ②にんじんは皮つきのまますりおろし、搾ります。  
※搾り汁も使用するので捨てないようにしましょう。
- ③たまねぎ、しょうがはみじん切りにします。
- ④フライパンにバター5gを引き、サケを焼きます。
- ⑤研いだ米にすりおろしたにんじん、にんじんの搾り汁、たまねぎ、しょうが、焼いたサケ、残りのバターと【A】を混ぜ、水をいれて炊きます。

材料(4合分)  
【茶碗1杯分当たり】  
エネルギー:341kcal  
塩分:1.1g

米	4合
サケ	3切(250g)
にんじん	1本
たまねぎ	1個
しょうが	1/2個
バター	10g
塩	小さじ1/2
【A】しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3

## 女性部豊明支部 体験料理教室開催

豊明市内在住の女性ならどなたでも参加OK!



JAあいち尾東の米粉を使った料理とお正月に向けた料理の実習・試食会を行います。楽しいひと時を私たち女性部と過ごしませんか?

- 日時: 平成28年12月26日(月) 10:00~13:00
- 場所: JAあいち尾東豊明支店2階 料理教室

お申込みは  
JAあいち尾東豊明支店ふれあい課窓口へ  
問い合わせ先: 生活指導課 (0561) 39-0763

## 女性部豊明支部のご紹介



今回料理を作ってくれた  
女性部豊明支部料理教室メンバーの皆さん(大脇地区)

12月にこんにゃく作り、アレンジフラワー、1月には日帰り旅行、味噌作りなどを行います。