



※写真では、さといも・しいたけ・にんじん・大根・小松菜・れんこん・えのき・なめこ・いわしつみれ・鶏だんご・しらたき・なると・お麩・がんとどき・お月見まんじゅうの十五種類の具材を使用しました。

※写真はイメージです。

【お月見まんじゅうの作り方】

白玉粉に水を入れよく混ぜたものに、豆腐、皮をむいてゆでたかぼちゃをつぶしたものを加えて、耳たぶくらいの硬さになるまで混ぜる。

- ①
- ② ①を8等分にして中におきえび、ぎんなんを入れ、丸めてゆでる。
- ③ ゆであがったら冷水に入れて冷ます。

※煮崩れしやすいので、鍋に入れるタイミングは一番最後にしましょう！

お月見 まんじゅう 入り 十五夜鍋

お月見まんじゅうの材料(4人分)

- 白玉粉……………100g
- 水……………大さじ4
- 豆腐(1/2丁)……………100g
- かぼちゃ……………100g
- むきえび(小)……………8個
- ぎんなん(缶詰)……………8粒



食育
バランス
チェック!

副菜

主菜

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 大根、にんじんは下ゆでする。
- ② 丸いおでん種は串に刺す。
鍋におでんのだしをつゆを作る。大根、にんじんなど固い材料、味のしみにくい物を先に煮る。
※はんぺんを入れる場合は最後に入れ、ふっくらとしたら火を止める。

お月見 おでん

材料(4人分)

- お好みのおでん種
(がんも、ちくわ、はんぺん、小結しらたき、卵など)
- 大根(2cm厚さに切る)…………… 4個
- にんじん(紅葉の型に切る)……… 4枚
- おでんの素 …………… 1袋
- 水 …………… 1000cc

ワンポイントアドバイス

揚げ物などは一度湯がいてから煮るとあっさり仕上がります!

スコッチエッグ オムライス



ワンポイントアドバイス
デミグラスソースを
かけても美味しいです。

※写真はイメージです。

スコッチエッグ材料 (4人分)

- 合い挽き肉…………… 250g
- 塩…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々
- ナツメグ…………… 少々
- 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/2個
- パン粉…………… 1カップ弱
- 牛乳…………… 大さじ2
- 溶き卵…………… 1/2個
- ゆで卵…………… 4個
- 小麦粉…………… 適量
- 溶き卵…………… 1個
- パン粉…………… 適量
- サラダ油…………… 適量
- トマトソース…………… 適量
- カットトマト缶…………… 1/2缶
- コンソメの素…………… 少々
- トマトケチャップ…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々

スコッチエッグ【作り方】

- ① 玉ねぎは炒めてさましておく。
- ② 卵は固ゆでにゆでる。
- ③ ボールに挽き肉と①を入れよく練りAの調味料とBを加え、さらに練り4等分にする。
- ④ ゆで卵の水分をよくふき、小麦粉を全体に薄くまぶし③で包み形を整える。
- ⑤ ④に小麦粉を薄くまぶし溶き卵、パン粉をつけて熱した油で揚げる。
- ⑥ トマトソースはCの材料を合わせ煮詰める。

オムライス【作り方】

- フライパンにサラダ油、バターを熱し玉ねぎを炒め透き通ったらハム、ごはんを炒めケチャップ、塩、こしょうをして混ぜる。
- ① ボールに卵をほぐし牛乳を加え塩、こしょうを少々する。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し卵の1/4を流し入れ薄焼き卵を4枚作る。
 - ③ お皿に①のごはんを盛り、上から薄焼き卵をかぶせ濡れた布巾で形を整える。
 - ④ スコッチエッグを盛りトマトソースをかけパセリを飾る。

オムライス材料 (4人分)

- ごはん…………… 茶碗4杯
- 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/2個
- ハム(みじん切り)…………… 4枚
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- トマトケチャップ…………… 大さじ4
- 卵…………… 8個
- 牛乳…………… 大さじ4
- サラダ油…………… 大さじ2
- バター…………… 20g
- パセリ…………… 少々