

巾着煮 (11月)

	4人分	作り方
薄揚げ	3枚	① 薄揚げをざるに入れ、熱湯をかけて油抜きをする。 ゆるく絞って、半分に切る。 ② 人参は短冊切り、小松菜は茹でて3cm長さに切る。 ③ 薄揚げの口を広げ、人参、小松菜を入れる。 ④ 卵を器に1個ずつ割り、薄揚げの中に入れ、口を爪楊枝でとめる。 ⑤ 鍋にだし汁、砂糖、みりん、醤油、酒を入れて煮立て、薄揚げを入れ落とし蓋をして煮る。
卵	6個	
人参	40g	
小松菜	50g	
だし汁	2カップ	
砂糖	大さじ2	
みりん	〃	
醤油	大さじ3	
酒	大さじ2	

五色和え (11月)

	4人分	作り方
青梗菜	100g	① 青梗菜は5cm長さに切る。人参は拍子切り、蓮根は薄い半月切りにし、酢水にとる。こんにゃくは薄切りにして千切りにする。 ② 熱湯に塩を加え、蓮根、人参、青梗菜、こんにゃくをそれぞれ茹で、ざるにあけておく。 ③ 卵は溶きほぐし、薄焼き卵を作り千切りにする。 ④ 味噌、酢、砂糖、練り辛子、みりんを混ぜ合わせ、だし汁を少しずつ加えてのばし、酢味噌ドレッシングを作る。 ⑤ 具材を混ぜ、酢味噌ドレッシングと混ぜ合わせる。
人参	70g	
蓮根	60g	
こんにゃく	120g	
卵	1個	
塩	少々	
味噌	大さじ2/3	
酢	小さじ2	
砂糖	大さじ1/2	
練り辛子	〃	
みりん	大さじ1/2弱	
だし汁	大さじ1	

