

ダブルこうじ
W麴
パワー!

レシピ 01

塩麴とみその 小松菜入り クリームシチュー

作って
みよう!

西区 レシピ ピ



材料(4人分)

鶏もも肉	250g
ジャガイモ	300g
ニンジン	1本
小松菜	1/2束
みそ	大さじ2
塩麴	大さじ1
牛乳	4カップ
サラダ油	大さじ2
小麦粉	大さじ1

作り方

- 1 小松菜は5cmの長さに切る。ニンジンとジャガイモは乱切り、鶏肉は一口大に切る。
- 2 鍋を熱してサラダ油を入れ、鶏肉の皮を下にして両面を焼く。焼き色が付いたら、ニンジンを加えて炒め合わせる。
- 3 全体に油が回ったら、小麦粉を加え、弱めの中火で炒める。粉っぽさが無くなったら火を止めて、牛乳を3回に分けて加える。その都度、ダマにならないようによく溶き混ぜる。
- 4 再び火にかけて、ジャガイモを加え、混ぜながら10分程度中火で煮る。
- 5 みそと塩麴を溶き入れ、最後に小松菜を加えてさっと煮る。

サクサク!

レシピ 02

りんごジャムのデザート春巻き

材料(作りやすい分量)

りんごジャム	
りんご	6個
砂糖	300g
レモン汁	大さじ2
揚げ春巻き	
りんごジャム	大さじ8
春巻きの皮	4枚
小麦粉・水	各小さじ1
揚げ油	適量

りんごジャムの作り方

- 1 リンゴは洗ってくし型に6等分して芯を取り、皮のまま5mm厚さのイチヨウ切りにする。
- 2 厚手の鍋に全ての材料を入れて火にかける。混ぜながら、リンゴが透き通ったら出来上がり。

春巻きの作り方

- 1 春巻きの皮は2等分にする。
- 2 春巻きの皮にりんごジャム大さじ2を乗せ、周りに水溶き小麦粉を塗る。空気が入らないよう、くるくると棒状に巻き、両端と巻き終わりをしっかり留める。
- 3 揚げ油を180℃に熱し、2をこんがり揚げ揚げる。



私たちが
作りました!



しらかばクラブの皆さん

月に一度、西区民センターに集まって料理教室を行っている男性料理サークルです。シチューは、塩麴のまろやかな塩味とみそのうまみが利いた、ちょっと和風の一品です。体が温まり、胃にも優しいです。りんごジャムの春巻きも、ご家庭で簡単に作れるおやつですよ!