

# 東区のパンorama

東区のパンorama



## 「交通安全」の願いを込めて

「東区ほかもわたしも交通安全作品コンクール」の表彰式が、11月10日、東区民センターで行われました。

区内の小中学生から、3つの部門にたくさんの作品応募があり、最優秀賞1人、優秀賞4人が各部門から選ばれました。各部門の最優秀賞受賞者は次の3人です。

- 標語の部 えびな りょう 海老名 凌さん (開成小1年)
- 作文の部 きたおか あい 北岡 愛さん (北園小6年)
- ポスターの部 ながい みき 永井 美希さん (北園小6年)

### タコスカナッペ

- 合挽き肉 75g
- タマネギ 75g
- サラダ油 小さじ½
- A タコスの素 15g
- A 水 30cc
- クラッカー 適量
- ①みじん切りにしたタマネギをサラダ油でいため、透き通ったら挽き肉を加えてさらいためる。②①にAを加えて煮詰め、そぼろ状にする。③クラッカーに②を塗って盛る。

### 宝豆腐の炊き合わせ

- 高野豆腐 2枚
- 鶏挽き肉 40g
- A シイタケ 1枚
- A ニンジン 20g
- 片栗粉 少々
- ニンジン ¼本
- コンニャク ½枚
- タケノコ ¼本
- ゴボウ ½本
- サヤエンドウ 8枚
- だし汁 1カップ
- B 酒 小さじ2
- B 砂糖 小さじ2
- B しょうゆ 小さじ2
- B みりん 小さじ1

①高野豆腐は水で戻して2等分し、中央に切り込みを入れて袋状にする。②A(シイタケとニンジンはみじん切り)を混ぜて①に詰める。③ニンジンは花形に切り、コンニャクは味が染みやすいように切れ込みを入れてゆでる。タケノコ、ゴボウを一口大に切る。④だし汁で③を煮てアクを取り、Bと②を加えて味が染みるまで煮る。⑤④と青くゆでたサヤエンドウを盛り合わせる。

※東区の料理研究家、野村洋子先生お勧めのお正月料理を紹介します。(材料は全て4人分です)



## タッピーの元気レシピ 第8回



今月は  
お正月料理です

### 黒米の洋風寿司

- 黒米 大さじ1
- 米 2合
- A 酢 大さじ2
- A 塩 小さじ½
- A 枙-オイル 大さじ1
- B アボガド ½個
- B 赤ピーマン ¼個
- B タマネギ ¼個
- C レンコン 40g
- C 酢 小さじ2
- C 枙-オイル 小さじ2
- C 塩・コショウ 少量
- ①米をといで黒米とともに分量の水で炊き、Aをかけて酢飯を作る。②B(タマネギはさつとゆでる)は小さく切り、酢水でゆでたレンコン(イチョウ切り)とともにCであえる。③①と②をあえ、型抜きして盛る。

### ナッツ入りチーズボール

- クリームチーズ 100g
- 砂糖 大さじ1
- A ピスタチオ 4粒
- A レーズン 20g
- ①クリームチーズは軟らかくなるまで練り、砂糖と粗いみじん切りにしたAを混ぜる。②ラップで丸めて冷やす。

### カリフラワーのカレー漬

- カリフラワー ¼株
- カレー粉 小さじ¼
- A 酢 小さじ2
- A 枙-オイル 小さじ2
- A 塩 少々
- ①カリフラワーは小房に分け、カレー粉と水で軟らかくゆでる。②熱いうちにAに漬ける。

### シシャモの南蛮酢

- シシャモ 8尾
- 長ネギ 5cm
- 片栗粉・揚げ油 適量
- A 酢 大さじ2
- A 砂糖 大さじ1
- A 赤唐がらし 1本
- ①シシャモは水気をとって片栗粉を薄く付けて油で揚げ、熱いうちにAに漬ける。②長ネギを千切りにして①に加える。

### 牛肉のロール煮

- 牛肉の薄切り 200g
- A タマネギ ½個
- A シイタケ 2個
- A サラダ油 小さじ1
- B パン粉 15g
- B パセリ 1本
- C 小麦粉 少々
- C バター 10g
- C 赤ワイン ½カップ
- C 水 ½カップ
- C クレソン 少々

①A(タマネギ、シイタケはみじん切り)をいため、冷ましてからB(パセリはみじん切り)を混ぜる。②肉を広げ、塩・コショウと小麦粉少量を振り、①をのせて巻く。③②をたこ糸で軽くしばり、表面に薄く小麦粉を付けてバターで焼く。④Cを入れて約10分間煮る。⑤食べやすく切って、クレソンを添えて盛りつけ、煮汁をかける。

## 広告欄