



秋のおやつ
栗とミックスナッツの
キャラメルソテー

材 料

- 栗甘露煮(市販) 8粒
 - ミックスナッツ … 適量
 - りんご …… 1/2コ
 - バナナ …… 適量
- ④
- バター …… 30g
 - 三温糖 60g(大さじ6)

作 り 方

- ① 栗甘露煮はシロップから取り出し、残りのシロップで食べやすくうす切りにしたりりんごをさっと一煮しておき、バナナも一口大に切っておく。
- ② フライパンに④のバターを溶かし三温糖を入れ、時々混ぜながら香ばしいキャラメルになれば火を止めます。
- ③ ②に汁気を切った栗、りんご、バナナを入れキャラメルをからませ、最後にナッツを入れます。

*③をホットケーキにかけてフルーツやアイスを添えたり、食パンにのせてトーストしたりして楽しめます。



あんかけ焼きそば

きのこたっぷり

SHUN no SOZAI de OISHII RECIPE

旬の素材で
おいしいレシピ

わかばクッキング教室

十河 絹子

材 料 (2人分)

- 中華麺(焼きそば用) …… 2玉
 - きのこと類 …… 約150g
(舞茸・しめじ・エリンギ・椎茸などお好みで)
 - 生姜 …… 約5g
 - チンゲン菜 …… 1株
 - うずら卵(水煮) …… 4コ
 - シーフードミックス(市販) … 150g
 - 水 …… 1.5カップ
 - 中華ガラスープ …… 小さじ1
 - 酒 …… 大さじ1
 - オイスターソース …… 小さじ1
 - 淡口しょうゆ …… 小さじ1
 - こしょう …… 少々
 - ゴマ油・水溶き片栗粉
- ④

作 り 方

【 麺 】

- ① 中華麺は袋に2～3ヶ所穴をあけ、2玉同時にレンジで600Wで1分30秒加熱し、袋から出してゴマ油小さじ1/2をかけてほぐし、フライパンに平らにして入れ両面こんがり焼き目をつけお皿に盛ります。
- *はじめは中火でゆっくり、最後に火を強めるのがコツです。

【 あん 】

- ② 中華鍋にゴマ油大さじ1を熱し、生姜を入れ香りが立ったら、ほぐしたきのここと食べやすく切ったチンゲン菜の軸の部分を入れて炒め④を加える。
- ③ ②が煮立ったら、シーフードミックスとうずら卵を入れて2～3分煮て味を整え、水溶き片栗でとろみをつけ最後にゴマ油小さじ1を加えて混ぜ、①の麺にかけます。

