

献立	材 料	作 り 方
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">9月1日 (木)</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">いが蒸し</p>	<p>もち米 C1 弱</p> <p>豚ひき肉 200g</p> <p>卵 小1個</p> <p>葱 1本</p> <p>干し椎茸 3枚</p> <p>生姜 少々</p> <p>食パン 50g</p> <p>片栗粉 大さじ1</p> <p>醤油 大さじ1/2</p> <p>酒 大さじ1</p> <p>潮 小さじ1/2</p> <p>(辛子醤油)</p> <p>[ 醤油 大さじ3</p> <p>[ 辛子 大さじ1</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. もち米は洗って3~4時間水につける。</li> <li>2. ひき肉に卵、みじん切りの葱、干し椎茸、おろし生姜、水にひたしたパン、片栗粉、醤油、酒、塩を加えてよくこね合わせ、梅干し大に丸める。</li> <li>3. 丸めた肉によく水切りしたもち米をまぶしてつける。</li> <li>4. 湯気の立った蒸し器で20分位蒸す。</li> <li>5. 辛子醤油をつけて供す。</li> </ol>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">9月2日 (金)</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">きぬかつぎと枝豆</p>	<p>里芋(小) 500g</p> <p>枝豆 1把</p> <p>黒ゴマ 適量</p> <p>塩 //</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 里芋はよく洗い、蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。</li> <li>2. 頭の方1/3位のところに包丁目を入れ、上の方だけ皮をむき、ごま塩をふる。</li> <li>3. 枝豆は塩でもんで、はさみで両端を切り、たっぷりの熱湯で色よく茹で、ザルに上げて水けを切り、塩をふる。</li> <li>4. 里芋、枝豆をザルに盛る。</li> </ol>