

「ABSランチのお誘いです。」
多くの方の参加をお待ちしています！！
牡丹餅を作って楽しい春を！！

日時： 3月12日(土)12時より
 場所： ビオラ市が尾地域ケアプラザ 多目的ホール
 メニュー： 牡丹餅・筑前煮・きのこ汁



牡丹餅、 筑前煮、 きのこ汁

<http://www.abs21.com/>

牡丹餅(あずき、きな粉)、5人前

あずき餡:5人前

粒あずき餡:700g 砂糖:100g もち米:500g うるち米:200g

きな粉餅:5人前

きな粉:80g 砂糖:100g 塩:少々

作り方・手順

1. ご飯を混ぜて普通に炊く
2. 粒あずき餡に砂糖を加え温め、適当な硬さに仕上げる
3. きな粉と砂糖を混ぜ、心地良い甘さに仕上げる
4. ご飯をラップなどで丸め、2を外側につける。3は転がして付ける。完成。

<http://www.abs21.com/>

筑前煮、5人前

材料 5人分

里芋:250g こんにゃく:200g 竹の子:150g ごぼう:80g はす:150g 人参:100g
鶏肉:300g 椎茸:10g 絹さや:25g

調味料、5人分

砂糖:25g みりん:25g 酒:25g 醤油:25g 油:25g 塩:25g だしの素:5g(1袋)
水:800ml

作り方・手順

1. 里芋、こんにゃく、竹の子、ごぼう、はすは、乱切りにしてさつと茹でる。人参は乱切りする。
2. 前日に戻しておいた椎茸と、鶏肉はそぎ切りにする。絹さやは少々塩で色よく茹でておく。
3. 鶏肉を油で炒め、だし汁と調味料を加えて煮る。鶏肉を取り出す。
4. 3に1の具材をいれ煮る。途中で椎茸を加え、火が通ったら、鶏肉を戻し、全体をなじませ、味見をし、火を止める。
5. 盛り付けをし、青く茹でた絹さやを上にはらして完成です。

<http://www.abs21.com/>

梅風味きのこ汁、5人前

材料 5人分

えのき茸:1/2束 しめじ:1/2束 まいたけ(えりんぎ):1/2束 貝割れ大根:1/2袋

調味料、5人分

梅干:1個 かつお節の素:1/2袋 昆布の素:1/2袋 薄口醤油:1T
昆布(細切り)10~15cm 塩:少々 花かつお:1袋 水:800ml

作り方・手順

1. 水に、昆布(細切り)と梅干を入れておく、火はつけない。
2. きのこ類は、石突をとり、えのきは半分の長さに切り、まいたけ、しめじは子房に分けておく。
3. 1に火をつけ沸騰したら、きのこ類をいれ中火で煮る。鍋の中の梅干をつぶして混ぜる。塩、昆布の素、かつお節の素をいれ、薄口醤油をいれて味を整える。花かつおをいれ火を止めます。
4. 椀にいれ、貝割れ大根を散らし、完成です。

<http://www.abs21.com/>