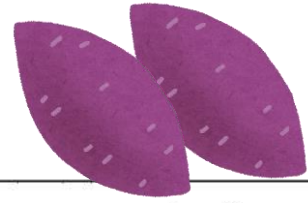




# 11月



## 大根の葉のふりかけ

- (材料)
- 大根の葉 200g
  - 塩 小1
  - ゴマ油 大1
  - 酒 大1
  - みりん 大1
  - しょうゆ 小2
  - 石砂糖 小1
  - いいゴマ 小2
  - かつおぶし 適量
  - しらす お好み
- ① 大根の葉は、きれいに洗い一旦水につけてシャキッとさせる。
  - ② 水を切り、縦横斜めに細かく切る。
  - ③ ②に小1の塩をまぜこんで、約10分置く。水分が出てくるのでしっかりしぼる。
  - ④ フライパンにゴマ油を入れ、大根の葉をいためる。調味料も入れ水分がとぶまで炒める。
  - ⑤ かつおぶしとゴマを入れて完成
- by cookpad



## さつまいもと小豆の生クリーム和え

- (材料)
- さつまいも 1本
  - 生クリーム 100~150ml
  - 小豆缶 1缶
  - 石砂糖 20g
  - 塩 少々
  - 塩 (ゆでる用)
- ① さつまいもをサイコロ状に切り、塩を入れた鍋でゆでやわらかくする。
  - ② さつまいもがやわらかくなったら鍋からあげ冷ます。
  - ③ その間に生クリームを泡立てる。さとうも入れる。
  - ④ 生クリームに冷めたさつまいもと小豆を入れ塩で味をととのえて完成!

