

8月25日（土）の材料と調理法

<たこやき> 4人分

白玉粉	40g	水	40、ml
米粉(上新粉)	32g	片栗粉	8g
キャベツ	72g	青ネギ	8g
ゆでたこ	40g	塩	0.8g
油	適量	中濃ソース	20ml
青のり	適量	花かつお	適量

<焼きそば>

キビ麺（乾麺）	100g	キャベツ	140g
にんじん	60g	玉ねぎ	60g
皮無ウイニー	4本	油	適量
塩、こしょう	適量	中濃ソース	20ml
青のり、花かつお	適量	紅ショウガ	適量

<から揚げ>

鶏もも肉	180g	おろししょうが	3.2g
醤油	2g	塩	2g
片栗粉	20g	油	適量

<焼きとうもろこし>

茹でとうもろこし	2本	みりん	15ml
しょうゆ	15ml		

<みかん飴>

温州みかん	4個	砂糖	300g
米酢	12ml	水	120ml

<調理法>

★たこ焼き

- ① キャベツ、青ねぎをみじん切りにする。
 - ② 白玉粉に少量の水を加え、粒がなくなりまとまる程度の硬さにする。
 - ③ ②に①を加える。（※水分が出るので柔らかくなります。）
 - ④ ③に米粉・片栗粉・たこを加えて、よく練り上げる。（※硬めに仕上げてください。）
 - ⑤ ④を一口大に丸め、170℃の揚げ油で色よく揚げる。
- 仕上げにソースをつけて、お好みで花かつおや青のりをふりかける。

★焼きそば

- ① きび麺を固めにゆでる。
- ② キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ウイニーを油で炒め、塩コショウする。
- ③ ②に①を加え、中濃ソースを加えて炒める。

★から揚げ

- 鶏肉を食べやすい大きさに切って、(A)を加え下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をつけ、余分な粉を落としておく。
 - ③ 170~180℃の油で揚げる。

★茹でとうもろこし

とうもろこしをフライパンで転がしながら焼く。

② ①をしょうゆ、みりんにつけ、再度、フライパンで転がして焼く。

★みかん飴

① 温州みかんの皮をむき、アイス棒を刺す。

② 水、砂糖、酢をすべて鍋に入れ、砂糖が溶けるまで弱火で煮詰める。

③ 砂糖が溶けたら一気に沸騰させ、そのままかき混ぜずに黄金色になるまで待つ。

④ 黄金色になったら、濡れ布巾の上に鍋を載せ、これ以上温度が上がらないようにする。

⑤ ①のみかんを飴にくぐらせ、クッキングシートの上で冷まし、飴を固める。