

自家製ゴマドレッシング 【約450ml】

材料	分量
すりごま	95g
白みそ	40g
みりん	40g
米酢	65g
醤油	30g
三温糖	22g
卵黄	1個分
牛乳	75g
サラダ油	100cc
ごま油	小さじ1

【準備】

- ・ サラダ油とごま油を合わせておく

【作り方】

- 1 フードプロセッサーまたはミキサーに油以外の材料を入れる
- 2 よく混ぜ合わせたら、合わせた油を少しづつ攪拌する

※ フードプロセッサーまたはミキサーがない場合は、ホイッパーを使って手で混ぜてください



ゴボウと小松菜の 自家製ゴマドレッシング和え 【4人分】

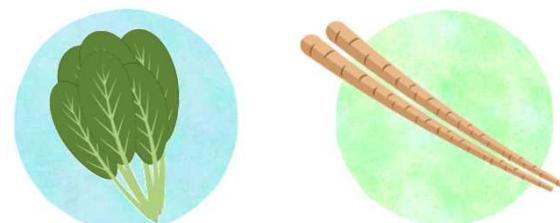
材料	分量
ゴボウ (千切り)	200g
小松菜	100g
人参 (千切り)	1/2本

【準備】

- ・ ゴボウは5分以上酢水にさらす
- ・ 小松菜は葉はざく切り、茎は3cmにカット
葉と茎は別々にしておく

【作り方】

- 1 小松菜は熱湯で茎を2分半、葉を1分茹で、冷水に取り、水気をよく絞る
- 2 ゴボウを熱湯で1分茹で、そこに人参を加えてさらに1分茹でる
- 3 茹でたゴボウと人参をザルにあけ、水気をよく切って冷ましておく
- 4 茹でた小松菜、ゴボウ、人参をよく混ぜ合わせ、ゴマドレッシングと和えて完成



記念メニュー

空の駅風和里しばやま
×

芝山町
学校給食センター



レストランでも提供している
レストランFUWARIと
芝山町学校給食センターの
コラボメニュー！
ご家庭でも作って
みませんか？





チキンと野菜のラッサム風煮込み 【3~4人分】



材料	分量
手羽元	6~8本
手羽元下味用	砂糖 3g
	ナンプラー 10g
	酒 10g
	ニンニクすりおろし 10g
	生姜すりおろし 10g
梅干し（練り梅）	10g
A	黒コショウ粗びき 2g
	クミンシード 3g
水	300cc
玉ねぎ（みじん切り）	300g
B	トマト（1cmくらいの角切り） 200g
	カイエンペッパー 1g
	パプリカパウダー 2g
	ターメリックパウダー 1g
	塩 3g
	漬したニンニク 1個
テンパリング用	オイル 10g
	マスタードシード 2g
	フェネグリークホール 2g
	カレーリーフ（あれば） 1枚
	唐辛子（あれば） 1本

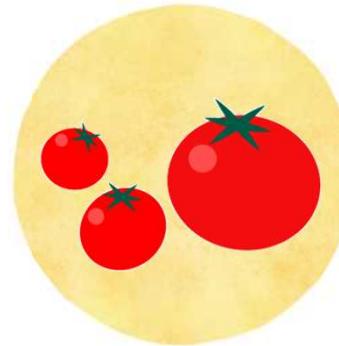
※テンパリング：スパイスの香りをオイルに移す作業

【準備】

- 手羽元下味用の調味料を混ぜ合わせ、手羽元を漬けておく
- Aを乾煎りして冷ましておく

【作り方】

- 鍋に玉ねぎ、B、水、乾煎りしたAを入れ強火にかけ、梅干しを溶かすように混ぜる
- 下味をつけた手羽元をフライパンで焼き色がつくまで焼き、焼いた煮汁ごと鍋に入れる
- 沸騰したら火を弱めて、15分くらい煮出す
※肉を柔らかくする場合は、蓋をして、ごく弱火で40分くらい煮てください
- 別の小鍋にオイルを入れ、マスタードシードを火にかける
- パチパチ音がしなくなってきたらフェネグリークを入れ、焦げる直前（濃いきつね色）でカレーリーフと唐辛子を入れて火を止める
- このオイルを手羽元を煮込んだ鍋に入れ、一度沸かしたら完成



芝山町キャラクターしばっくん

