

## ① イクミの生姜焼き 2人前

(材料)・イクシ4尾・大葉4枚・油・白ハリジマ  
★タレ・酒大さじ1・みりん大さじ1・しょうゆ大さじ2  
・あさくはりんご大さじ1

1) 大葉は干せり。2) イワシは手開きにして  
骨をえさ取り。モッシュペーパーで水気をふきとり  
片栗粉をまぶす。3) フライパンに油を入れて熱し  
イワシを皮目を下にして中火で焼き、焼き色が付く  
たら裏返して火が通るまで焼く 4) 3)に★の  
タレの材料を加えてからめ器に盛り大葉、  
白ごまをのせて完成!!

(作ってみたよ) イワニの手巻き初めてました  
意外に簡単に出来ました。私は甘めのかみそ焼  
が好きなのでプラス少糖を大さじ1 加えました

＜17歳の效能＞ ビタミンDが“豊富”な魚  
・糖尿病予防・骨を強くすると言われてます、  
・また大差があるなど入れません。

こんなにちは♥ ガニピーごめん! 夏があると言う間に季節、た気がします。『早く感じるのは  
年のせい?』と矢張り合ひの言いました。どうなの?」すぐ雪や寒さのぐらを言わなきゃいけなく  
なりどうなじ秋を満喫(た)と見えます。『ここ... 秋か旬の食材を使、たカニラーメン  
を紹介(た)と見えます。今夜の南大立のお役に立つとうれしいです。(レシピはネットより31用)

【秋が匂の代わりを侵すたレミヒリ】

## ② 梨と豚肉の炒め物 3人前

(材料)・豚肉250g・梨1玉・塩こしり  
・片栗粉大さじ1~2・ネギみやげみご  
★・生姜チークソース2・しょうゆ大さじ1.5  
・酒大さじ1・みりん大さじ1

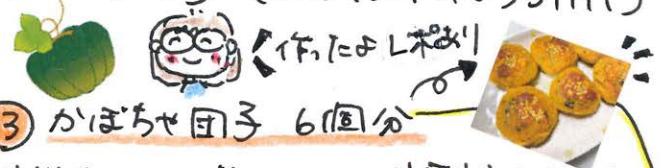
1)、豚肉は一口大に切る。梨は大きめに切  
を1口大に切る。2)、梨とはりあう(★の  
材料と混ぜ合わせてみて、豚肉は塩こしょう  
をまぶしてみて)3)、少しお油で豚肉を炒め  
色づいたら梨を加え。しんよりあうまで炒めよ  
4)、2)を加えて弱火に(混ぜ合わせる

5). 汁気がなくなりたら完成! ネギを散らして味を作ったよ) 温かい梨は想像つかなかったもので、あがく「みり」とあります。豚肉はバラ肉を使いました。梨は火を通すと甘いから、煮るときに感じたことどんな梨を使うべきか悩みます。

⑨~~梨の効能~~ 便通改善 高血圧予防など

農國市日商國銀行 228-1

カニピー 家具・収納・DIY TEL 0796(42)5195



### ③ かぼちゃ団子 6個分

(材料)・かぼちゃ 200g・片栗粉 大さじ2  
・砂糖 大さじ2・七輪ひとまみ・バター 大さじ1

1) かほりせは皮付きのまま一口大に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをして冷蔵庫にかけと(600mlと半分)

2) 热いフライパンにチーズを炒め、片栗粉・砂糖・塩を加えて混ぜる。3) フライパンにバターを入れて中火で熱し、生地を並べて入れる。焼き色が付くまで3~4分ほど焼き裏返して同じく同様に焼く(1枚2分位)カニタマリ、サクの仕上がり

A decorative horizontal banner at the bottom of the page. It features two green grapes with small leaves on the left side. To the right of the grapes is a red square seal with four characters in gold ink, which read "店長確認". The banner is framed by a thin black border.