

献立のテーマ「秋の味覚を味わおう」

【こんにゃくと枝豆サラダ】

材料（4人分）

板こんにゃく	80g
A	
みりん	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1/2
むき枝豆	40g
ロースハム	80g
きゅうり	1/2 本程度
塩	小さじ 1
白すりごま	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2 弱



作り方

- 1 こんにゃくは1cm角切りにして下茹でし、Aで煮て冷ます。
- 2 枝豆は茹でて、さやから出しておく。
- 3 ハムは角切りにする。
- 4 きゅうりは、輪切りにし、塩もみする。
- 5 すりごまとマヨネーズを混ぜ合わせ、1～4の材料を加えて和える。

【大学かぼちゃ】

材料（4人分）

かぼちゃ	160g
揚げ油	
【A】	
中ざら糖	大さじ 1/2
みりん	小さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 2/3
水あめ	小さじ 1/2
白すりごま	小さじ 1 強



作り方

- 1 かぼちゃは、ひと口大に切る。
- 2 揚げ油を160℃に温め、かぼちゃを揚げる。
- 3 こんがりと色づいたらバットにあげる。
- 4 フライパンに【A】を入れて弱火にかけ、とろみがついてきたら火を止める。
- 5 4に3のかぼちゃを入れてさっと絡め、すりごまを振る。