



キャベツと豚肉のみそ炒め

材 料 (4人分)

キャベツ…1/4個
(約400g)
豚肩ロース肉…250g
ニラ…1束
サラダ油…大匙 1.5
調味料
みそ、酒…各大匙 2
砂糖…大匙 1/2

作 り 方

- ① キャベツはしんを取り2cm角に切る。
- ② 豚肉は食べやすく切る。
- ③ ニラは3cm長さのに切る。
- ④ 調味料は合わせておく。中火で豚肉をほぐしながら炒め、色が変わったら調味料を加えて味をなじませる。
- ⑤ キャベツを加えしんなりするまで炒め、ニラを加えサッと炒め、器に盛る。

南瓜のいとこ煮

材 料 (4人分)

南瓜…1/4個
小豆(缶詰)…40g
調味料
砂糖…30g
醤油、酒…各小匙 1

作 り 方

- ① 南瓜は種とわたを取り2~3cm角に切る。
- ② 鍋に①を皮目を下にし、水をひたひたまで入れ、小豆と調味料を入れ、南瓜が柔らかくなるまで煮る。



ー ロ メ モ



南瓜のいとこ煮

日本各地に伝わる郷土料理で、小豆など煮た料理。

歳 時 記

酉の市

今年は11月12日。11月24日
開運招福や商売繁盛を願うイベント