

地域との交流会

ねぎ焼き

材 料（6人分）

薄力粉・・・	120g	ソース・・・	適量
塩・・・	少々	サラダ油・・・	適量
卵（M玉）・・	1個		
水・・・	200cc		
桜えび・・・	10g	*器具他・・・	包丁、まな板、ボウル
ねぎ・・・	1束		お玉、ゴムへら、フライ
			パン、フライ返し
			キッチンペーパー
			計量カップ、菜ばし

作り方

1. ねぎは小口切りにする。
2. ボウルに卵、水、塩、小麦粉、ねぎ、桜えびを入れてさっくり混ぜ合わせ、しばらくおいておく。
3. フライパンを温め、サラダ油を入れ、お玉一杯位ずつ円く流し入れ、平たく伸ばし両面をこんがり焼く。
(例 3枚焼く、人数分焼くなど)
4. 皿に盛り、ソースをかけていただく。(盛り付けの仕方もある)

みたらし団子

材 料（6人分）

A	白玉粉・・・	120g		
	水・・・	100cc		
B	しょうゆ・・	大さじ3	*器具他・・・	鍋（茹でる用）、穴杓子
	砂糖・・・	大さじ4		ボウル、杓子、ザル
	みりん・・・	大さじ2		鍋（タレ用）
	水・・・	大さじ5		計量スプーン
	片栗粉・・・	大さじ1		串、菜ばし

作り方

1. ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら手でよくこねる。耳たぶ位の硬さになったら、2cm位に丸めて団子にする。(24個作る)
2. 沸騰した湯の中に①を入れ、浮いてきたらそれから1分間ゆでる。ゆで上がったなら水の中に入れて冷やし、ザルに打ちあげる。
3. 串に2個ずつさす。(一人分は2本)
4. Bを鍋に入れ、よくかき混ぜてから弱火にかけて杓子（しゃくし）でとろみがつくまで混ぜ、カップに入れておく。
5. 一本ずつ、たれをつけ皿に盛る。