



蒸し野菜と4種のソース
おせち料理の黒豆を市販のアイスクリームに混ぜて黒豆アイスに

【材料】《蒸し野菜》野菜ならなんでもOK（冷蔵庫の残りものなど、食べやすい大きさに切った状態）
《4種のソース》①パーニャカウダソース…アンチョビペースト（小さじ2）/ にんにく（1片、すりつぶした状態）/ オリーブオイル、白ワイン、バター（各大さじ1）/ 生クリーム（100cc）
②田楽味噌…みそ（大さじ4）/ 黒糖、酒、みりん（各大さじ2）/ 出汁（大さじ4）
③ごまだれ…にんにく、しょうが（各1片、すりつぶした状態）/ ねりごま、砂糖（各大さじ1）/ しょうゆ、酢（各大さじ2）/ 豆板醤（少々）/ ごま油、ねぎのみじん切り（各小さじ1）
④ハスカップドレッシング…ハスカップの塩漬け（大さじ2、汁ごとすりつぶした状態）/ 出汁、しょうゆ、みりん、酒（各大さじ1）
※しょうゆ、みりん、酒はそれぞれ熱し冷ました状態（市販のめんつゆでも良い）



わが家の オススメ 料理

栄養もうま味も残さずいただく蒸し野菜

【駒里】山口 洋子 さん

【作り方】《蒸し野菜》鍋またはセイロに入れて弱火で約10分蒸します。
《4種のソース》①パーニャカウダ…アンチョビペースト、にんにく、オリーブオイルを弱火にかけて、香りが出たら白ワインを加えて煮つめます。最後にバターと生クリームを加えてとろみをだします。
②田楽味噌…材料を中火にかけて、やわらかくなるまで練ります。
③ごまだれ…材料を混ぜ合わせます。
④ハスカップ…材料を混ぜ合わせます。



「蒸すときに、下の鍋で野菜などを一緒に煮ると、うま味たっぷりのスープもつくれる工夫です！」

人のうごき

《総人口》
93,489人（-32）
男性 47,728人（-58）
女性 45,761人（+26）
《世帯》44,047世帯（-61）
《外国人登録者》347人（-3）
（ ）内は、前月比です。

1・1 現在 ※（ ）内は、前月との比較です。

広報ちとせからのお願い

広報ちとせでは、「わが家のペット」「おすすめ料理」「わが家の宝物」に掲載する情報をお待ちしています。楽しいペットや自慢の料理、特別に大切にしている物などがあればお知らせください。

広報広聴課広報係
☎(24)0104



おおた ひろこ
太田 広子 先生は、こんな先生です！

太田先生はいっしょやさしくとまもよい先生です。しかもとても生徒に人気があります。先生の得意な科目は社会です。先生が社会をしている時はすびく笑顔です。しかしたまにうそをつきます。しかもとてもおもしろいです。時間にきびしいです。



作文を書いてくれた
おだ しおね
小田 汐音 さん