

# 12月のテーマ：師走、人が集う時

提供：中部電力

制作：三重テレビ

オール電化に関する詳しい情報や  
魅力いっぱいのお料理レシピいっぱい！  
中部電力のHP：<http://www.chuden.co.jp>  
もぜひ一度ご覧ください。



監修・調剤 宮坂実子  
ミヤサカクッキングスタジオ代表。  
フードコーディネーターの専攻校の存在と  
して活躍中。名古屋文芸大学健康生活学部  
フードビジネス学科講師。  
中日文化センター講師。

12/2  
放送

大根ぎょうざ



【材料・4人前】

●大根	1/4本	●片栗粉	適宜
●えび	6尾	●しょうゆ	各適宜
●鶏ひき肉	100g	●酢	各適宜
●ねぎ(みじん切り)	1/4本	●溶きからし	各適宜
●生姜(みじん切り)	1かけ	●ブロッコリー	適宜
		●ねぎ(飾り用)	適宜

A  
しょうゆ 小2  
塩・こしょう 各少々  
酒 小1  
片栗粉 大1/2

- 大根はスライサーで2mm程の薄切りにします。塩少々をあててしばらくおき、さっと水洗いして、キッチンペーパー等でしっかり水気を取ります。
- えびは殻と背ワタを取り除き、包丁で細かくたたきます。
- ボウルに②、鶏ひき肉、ねぎと生姜、Aを合わせてよく練ります。
- ①の表面に薄く片栗粉をまぶし、③の種をおいて、半分に折りたたみます。半分に折りたたみます。
- 蒸し器にオープンシートを敷いて④を並べ、10分程蒸します。
- 器に盛って、ゆでたブロッコリー、飾り切りにしたねぎを添えます。好みでしょうゆ、酢、溶きからしをつけていただきます。

12/9  
放送

鶏肉と甘栗の煮込みもの



【材料・4人前】

●鶏もも肉	2枚		
●むき甘栗	2袋	(110g)	
●れんこん	200g		
●ごま油	大1~2		
●水	2カップ		
●酒	大2		
●さとう	大2		
●みりん	大3		
●しょうゆ	大5		
●小松菜	1/2束		

- 鶏肉は一口大に切ります。れんこんは乱切りにして酢水にさらし、水気を取ります。
- 鍋にサラダ油を熱して、鶏肉の表面をこんがり焼き、れんこんを加えて炒め合わせます。水、酒を加え、煮立ってきたらアクを除き、さとう、みりんを加えて弱火にして5分程煮ます。
- しょうゆを加えてゆっくり煮詰め、汁気がなくなる少し前にむき栗を加えます。
- 小松菜は、さっとゆでて食べやすい長さに切ります。
- 器に③を盛り、④を添えます。

12/16  
放送

こんにゃくの肉巻きフライ



【材料・4人前】

●こんにゃく	1・1/2本	●揚げ油	適宜
●豚薄切り肉(コース)	12枚	●水菜	1/4束
●塩、こしょう	各少々	●大根	100g
●小麦粉	適宜	●パプリカ赤	少々
●卵	1個	●甘みそ(市販)	適宜
●パン粉	適宜	●溶きからし	少々

A  
しょうゆ 大2  
酒 大2  
水 2カップ

- こんにゃくは12等分に切って、下ゆでします。鍋にこんにゃくとAを合わせて下ゆでて冷めます。
- 豚肉に塩、こしょうをして、こんにゃくを巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の揚げ油で揚げます。
- 水菜は長さ5cm程に切って、冷水にさらし、ばりっとさせて水気を切ります。大根、パプリカは長さ5cm程の千切りにして、水菜と混ぜます。
- 器に②、③を盛り、甘みそ、溶きからしをかけていただきます。

12/23  
放送

鮭のチャンチャン焼き



【材料・4人前】

●生鮭(切り身)	4枚	●ねぎ	1本
●じゃがいも	1個	●生しいたけ	4枚
●キャベツ	1/4玉	●しめじ	1/2パック
●玉ねぎ	1個	●えのきだけ	1袋
●にんじん	1/2本	●サラダ油	大1~2
●もやし	1/2袋		

A  
合わせみそ 大7  
酒 大3~4  
みりん 大2  
さとう 小1  
バター 適宜

- じゃがいもは1cm幅の半月に切ります。キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、生しいたけは食べやすい大きさに切ります。しめじ、えのきだけは石づきを除いて小房に分けます。
- 鍋にサラダ油を熱し、鮭を両面こげ目がつくまで焼いていったん取り出します。
- 同じ鍋に①の野菜ともやし、鮭、合わせたAのみそ、バターの上にのせてふたをして、蒸し焼きにします。
- じゃがいもに火が通ったら食卓に供し、みそをからめていただきます。

