

# みんなの 掲示板



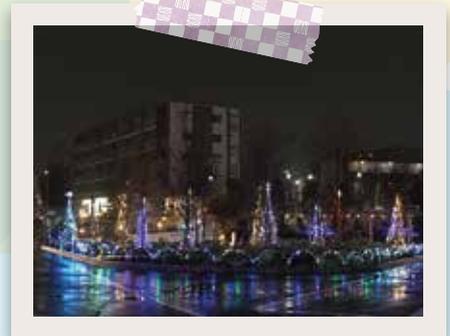
公園でたくさん走ったよ  
ペンネーム・ラピト(新狭山)



市民会館前にたくさんのコスモスが咲いていました！  
ペンネーム・ひのすけ(富士見)



大好きなお馬さんに乗って  
にこにこご機嫌です！  
ペンネーム・あんちゃん(上奥富)



雨の日のイルミネーションは2倍のキラキラ☆  
狭山市駅前より ペンネーム・315(狭山)

## 投稿募集!

皆さんが市内で撮った写真や、広報さやまへのご意見を募集しています。

### ●応募方法

氏名(ペンネーム可)、振り仮名、住所、電話番号、メッセージを記入し、電子メールで写真データ(1MBまで)を広報課までお送りください。



## 今月のメニュー

### しのだ 白菜の信田巻き

## 今月の食材

### 白菜



### 材料・4人分(3本分)

- 白菜の葉6枚 ●塩少々 ●豚ひき肉200g
- 油揚げ3枚 ●水溶き片栗粉適量
- A** ●長ネギ1/2本 ●シイタケ3枚 ●卵1/2個
- しょうゆ大さじ1 ●砂糖小さじ2 ●塩小さじ1/2
- B** ●だし汁2カップ ●しょうゆ大さじ1
- 砂糖小さじ2 ●塩小さじ1

### 作り方

- ①熱湯に塩を入れ、白菜の葉をさっとゆでる
- ②長ネギとシイタケをみじん切りにする
- ③豚ひき肉に **A** を入れてよく混ぜ、3等分にする
- ④油揚げの3辺を切って開く
- ⑤白菜の葉2枚分の葉先を重ね、横向きに広げる
- ⑥内側の面を上にした④を1枚⑤に重ね、③を平らになるようにのせる。④の幅に合わせ、左右の白菜の葉を折り込む ※3本分行う
- ⑦手前から巻いて、巻き終わり3か所を糸で縛る。鍋で煮立てた **B** に入れ、ふたをして中火で10分程度煮る
- ⑧糸を外して2cmくらいの長さに切り、皿に盛る
- ⑨煮汁に水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら⑧にかける

レシピの詳細はこちら▶▶▶▶▶

