



※写真はイメージです。そば打ちは行いません。

10月15日は、きのこの日！！

～みやぎのきのこを味わう！秋の和食～

一年中価格が安定していて美味しいきのこですが、秋に食べたくなる方も多いのではないのでしょうか？今回は、きのこの豊かな香りと旨味・食感を味わっていただける秋にぴったりの和食をご紹介します。食欲の秋に食物繊維が豊富な“きのこ”で栄養バランスを整えましょう。

日時

2024年 10月11日（金） 11：00～14：00

会場

仙台市ガス局ショールーム「ガスサロン」1F キッチンパレット
（仙台市青葉区中央2-10-24）

メニュー

- きのこ豚バラのつけ蕎麦
- しいたけと絹揚げの鶏みそ田楽
- 彩り野菜ときこの和風ナムル
- ヨーグルトプリン 白きくらげとフルーツのマリネ

宮城県産きのこのお土産付き！
専門家によるきのこのお話も
あります

講師

仙台市ガス局 管理栄養士 藤井

定員

成人 20人

実習形態

グループ実習

受講料

990円/人

応募締切

9月29日（日）必着

応募方法

ホームページ【<https://www.gas.city.sendai.jp>】またはハガキでご応募ください。

希望日、コース名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を明記のうえ、ご応募ください。※裏面のご応募に関するお願い・注意事項をご一読いただき、ご了承のうえご応募ください。

- 1回の応募で2人まで応募できます。（2人分の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記ください。）

【あて先】〒980-0021 仙台市青葉区中央2-10-24

仙台市ガス局ショールームガスサロン 料理教室 係

《お問い合わせ》仙台市ガス局ショールーム「ガスサロン」 TEL：022-264-0220(9:30～18:30)



ご応募に関するお願い・注意事項

【参加されるお客さまへのお願い】

発熱(37.5℃以上)や咳などの風邪の症状、息苦しさや倦怠感等の症状がある場合は、料理教室への参加をお断りさせていただきます。お電話にてキャンセルを承っておりますので、**当日でも必ずご連絡下さい。**

【マスクの着用について】

料理教室でのマスク着用は、推奨としております。

※教室中の室内換気は実施いたします。

【その他ご応募について】

- ・抽選のうえ、当選者にのみ、開催日の7日前までにご連絡いたします。
過去に連絡をいただけずキャンセルされた方は、抽選の対象外となることがあります。
- ・落選のご連絡はいたしません。
- ・**当選者以外の同伴、見学はお断りしております。**
- ・**託児は行いません。**
- ・アレルギー対応はしていません。

申し込みいただいた住所、氏名などの個人情報は、料理教室の運営(応募履歴・参加履歴の管理)にのみ使用し、それ以外の目的で利用されることは一切ありません。

Let's enjoy
cooking♪

きのこ油揚げの炊き込みごはん

○材料：5人分(約297kcal/1人)

米	2合
お好みのきのこ (ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ、えのきたけなど)	200g
油揚げ	1枚(75g)
青ねぎ	2本
<A>	
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
和風顆粒だし	小さじ2



- 作り方
1. 米はといで水につけ、30分～1時間ほど吸水させる。ザルにあげて水気をきり、炊飯鍋に入れる。
 2. きのこ類は石づきを除き、食べやすい大きさに切る。
(小房に分ける、うす切りにする、3～4cm長さに切るなど)
 - きのこは2～3種類を組み合わせるとうま味が増します。
 - えのきたけの分量が多いとごはんがやわらかく感じるので、50gまでにしましょう。
 3. 油揚げはキッチンペーパーに挟んで油抜きし、3～4cm長さの細切りにする。
 4. 1 に<A>を加えて2合の目盛りより少し少なめに水加減する。●水加減は2合の線の下くらいが目安です。
よく混ぜてから2と3をのせてフタをし、**炊飯機能**で炊く。●2と3をのせてからは混ぜないようにします。
 5. 炊き上がったら小口切りにした青ねぎを加えて切り混ぜ、器に盛り付ける。
 - 写真のようにラップに包んでおにぎりにしても可。