

日	献立	材 料	作 り 方
4月3日(月)	鶏肉のから揚げ	鶏肉(もも又は手羽) 300g 生姜 1片 醤油 大さじ2½ 酒 大さじ1 片栗粉 大さじ1 揚げ油 適量	1. 鶏肉は少し大きめのそぎ切りにし、すりおろした生姜、醤油、酒を合わせた中に暫くつけておく。 2. 鶏肉のつけ汁をきって片栗粉をまぶし、中温の油(170℃~180℃)でからりと揚げる。
4月5日(水)	磯巻きご卵	卵 4個 塩 少々 海苔 1枚 油 大さじ1 砂糖 小さじ1	1. 卵は割りほぐした塩と砂糖で調味する。海苔はあらかじめちぎっておく。 2. 熱したフライパンに油を多めに入れてなじませ、一旦あけてから分量の油大さじ1を入れる。 3. ここに卵を一度に流し入れ、表面が半熟状になったら海苔を散らし、はしからくるくると巻く。一口大に切って切り口を見せて盛る。
4月10日(月)	野菜の油焼きみそ	ピーマン 7個 茄子 5個 青じそ 5~6枚 生姜 1片 油 大さじ2 味噌 大さじ4 砂糖 大さじ2	1. ピーマン、茄子は2cm角のあられ切り。青じそも2cm角位の色紙切り。生姜は千切り。 2. フライパンに油を熱し1の野菜を入れて充分炒め込む。野菜のかさが半量になったら、味噌と砂糖を加えて更に炒める。 3. 十分に炒めて味噌が少し焦げて香ばしい香りが出たら火を止める。
4月12日(水)	いかの炒め煮	いか 300g 油 大さじ1 酒 大さじ1 醤油 大さじ3 砂糖 大さじ1	1. いかは食べやすい大きさに切り、油で炒めてから調味料を加えて30~40分位かけて弱火で充分煮て、汁気がないようにカラリと炒め上げる。