

日	献立	材 料	作 り 方
4月17日(月)	オクラのフリイ	オクラ 16個 小麦粉、水 各少々 揚げ油 適量	1. オクラは元の方を半分、水で溶いた小麦粉の衣をつけて低温(160~165℃)に熱した油で揚げ、油をきって塩をふる。
4月19日(水)	高菜丼飯	ご飯 C5 高菜漬 適量 油 大さじ2 醤油 大さじ1 卵 2個 油 大さじ4	1. 鍋に大さじ4の油を熱し、よく溶きほぐした卵を入れ、小さくさばいて器にとる。 2. 更に油を足して高菜漬を炒め、鍋のふちより醤油大さじ1をまわし入れ、ご飯を入れて炒め、卵を鍋に戻して出来上がり。
4月24日(月)	揚げ豆腐と人参の卵とじ	豆腐 2丁 揚げ油 適量 人参 300g 卵 2個 出し汁 C1 醤油 大さじ4 砂糖 大さじ1・1/3	1. 豆腐は布巾に包み、まな板2枚の間にはさんで水気を軽く切る。これを1cm厚さの短冊に切り、油で揚げる。 2. 人参は千切り。1の豆腐と一緒にだしと調味料で煮込む 3. 汁気が少なくなってきたら、溶きほぐした卵を回し入れて卵に火を通して仕上げる。

4月26日(水)

たけのこの天ぷら

茹でたけのこ 300g
醤油 大さじ1
塩 少々
出し汁 C1・1/2
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ1
(衣)
卵 1個+冷水C1
小麦粉 C1

1. 茹でたけのこは1cm厚さに切る。
2. 鍋に調味料と出し汁を入れ、火にかける。煮立ったら中火にしてコトコトと20分位煮て冷ましておく。
3. 衣を作る。卵を溶きほぐし、冷水を加えてC1にしてよく混ぜ、これにふるった小麦粉を入れ軽く混ぜて衣を作る。味をつけたたけのこに衣をつけてカラリと揚げる。