

献立	材 料	作 り 方
7月11日 (月) 枝豆ご飯	米 C2 枝豆(正味) C1 水 C2・1/2 醤油 大さじ1・1/2 酒 // 塩 小さじ1	1. 米は普通のご飯を炊く要領でといておき、分量の水につけておく。 2. 枝豆はさやから取り出しておく。 3. 1に2の豆を入れて調味料を入れて炊く。
7月12日 (火) 豚肉のチーズピーマン巻き	豚薄切り肉 300g チーズ 50~60g ピーマン 4~5個 塩、胡椒 各少々 小麦粉 大さじ1 サラダ油 大さじ1½ 酒 大さじ1 水 大さじ2 醤油 1杯半	1. チーズは豚肉と同じ数に横幅を揃えて拍子木に切る。 2. ピーマンは種を取り、縦に4~6に切り、豚肉は1枚ずつ縦に広げ手前にチーズを芯にしてピーマンを2~3切れおき、くるくると巻き込む。 3. 塩、胡椒をして粉をまぶしてフライパンに油を熱して焼く。 4. 醤油、酒、水を入れて豚肉が焼けて冷めないうちに食べるとおいしい。

7月13日 (水) 素麺	<table border="0"> <tr><td>素麺</td><td>小4束</td></tr> <tr><td>卵</td><td>3個</td></tr> <tr><td>芝海老</td><td>10尾</td></tr> <tr><td>干し椎茸</td><td>5枚</td></tr> <tr><td>醤油、砂糖</td><td>各大さじ1</td></tr> <tr><td>オクラ</td><td>2本</td></tr> <tr><td>小葱、生姜</td><td>各少々</td></tr> <tr><td>氷</td><td>適量</td></tr> <tr><td colspan="2">(麺つゆ)</td></tr> <tr><td>出し汁</td><td>C1・1/2</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>C1/2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>//</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> </table>	素麺	小4束	卵	3個	芝海老	10尾	干し椎茸	5枚	醤油、砂糖	各大さじ1	オクラ	2本	小葱、生姜	各少々	氷	適量	(麺つゆ)		出し汁	C1・1/2	醤油	C1/2	砂糖	大さじ2	みりん	//	塩	少々	<ol style="list-style-type: none"> めんつゆを作る。鍋に出し汁を煮立て、調味料を加えてひと煮立ちして火からおろし、冷ましておく。 鍋にたっぷりの湯を煮立て素麺をいれ、沸騰したら差し水をする。再び沸騰したらザルに上げ、よく洗って水けをきっておく。 卵は固ゆでにし、輪切り又は楕形に切っておく。 芝海老は背ワタを取り、茹でて殻をむいておく。 椎茸はもどして味をつけておく。 オクラはずりをして熱湯でサッと茹で、すぐ冷水にくぐらせて小口切り。 器に素麺を盛り、上に卵、芝海老、椎茸、オクラを盛り、氷を入れて差し水をし、麺つゆと薬味をそえて供す。薬味の小葱はみじん切り。生姜はおろす。
素麺	小4束																													
卵	3個																													
芝海老	10尾																													
干し椎茸	5枚																													
醤油、砂糖	各大さじ1																													
オクラ	2本																													
小葱、生姜	各少々																													
氷	適量																													
(麺つゆ)																														
出し汁	C1・1/2																													
醤油	C1/2																													
砂糖	大さじ2																													
みりん	//																													
塩	少々																													
献立	材 料	作 り 方																												
7月14日 (木) 鰯の香り漬け	<table border="0"> <tr><td>鰯2尾 (300g位)</td><td></td></tr> <tr><td>生姜汁</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>酒、醤油</td><td>各大さじ1</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>- 醤油</td><td>大さじ3</td></tr> <tr><td>酢</td><td>大さじ3</td></tr> <tr><td>砂糖、酒</td><td>各大さじ2</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>適量</td></tr> </table>	鰯2尾 (300g位)		生姜汁	大さじ1	酒、醤油	各大さじ1	片栗粉	大さじ2	- 醤油	大さじ3	酢	大さじ3	砂糖、酒	各大さじ2	揚げ油	適量	<ol style="list-style-type: none"> 鰯はぜいごを取り、3枚におろして一口大の削ぎきりにし、生姜汁、酒、醤油を合わせた中に30分位漬ける。 つけ汁の材料を合わせてひと煮立ちさせ、冷ましておく。 揚げ油を180℃に熱し、鰯の汁気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げ、つけ汁に漬ける。 												
鰯2尾 (300g位)																														
生姜汁	大さじ1																													
酒、醤油	各大さじ1																													
片栗粉	大さじ2																													
- 醤油	大さじ3																													
酢	大さじ3																													
砂糖、酒	各大さじ2																													
揚げ油	適量																													

7月15日 (金) 人参の友禅炒り	人参 200g 明太子 50g みりん 少々 油 //	<ol style="list-style-type: none">1. 人参は細く切り、湯をかける。2. 明太子は皮を取る。3. 鍋に油を入れ、人参を炒め、明太子で炒り煮する。
----------------------	--------------------------------------	---