

| 献立 | 材 料 | 作 り 方 |
|--------------------------|---|--|
| 7月18日 (月) 五目御飯 | 米 C3 昆布出し+酒大さじ3 =C3・1/2 醤油 大さじ2 塩 小さじ 1/2 鶏肉 120g 油揚げ 1枚 ごぼう、人参 各50g 茹で筍 50g 干し椎茸 2枚 醤油、みりん 各大さじ1 水 大さじ1 | 1. 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げておく。 2. 鶏肉は小さく刻む。油揚げは油抜きし細く切る。野菜はすべて3cm長さの千切り。ごぼうは水にさらす。これらを醤油、みりん、水を合わせて火にかけ汁気がなくなるまで煮る。 3. 釜に米を入れ、水加減して調味料を加え、2の具を加え、蓋をして火にかけ炊く。充分蒸らす。 |
| 7月19日 (火) 鮭と大豆の炒め煮 | 鮭 4切れ ねぎ 1本 大豆 C1 生姜 1片 砂糖 大さじ1 醤油、酒 各大さじ2 油 大さじ5 | 1. 大豆は2時間塩水につけて、柔らかく茹でておく。 2. 鮭は一口大に切る。葱はぶつ切り。生姜は薄切り。 3. 中華鍋に油を熱して魚の両面をきつね色に焼き、その後、葱、生姜を炒め、大豆を加えて油が回ったら、鮭をのせ、調味料と煮汁を少々注ぎ、15分ほど煮る。 |
| 7月20日 (水) 南瓜の煮物 | 南瓜 1/2個 出し汁 C3 みりん 大さじ3 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ2 | 1. 南瓜は種を取り、4cm角に切る。所々、皮をむいて面取りをする。 2. 鍋に入れ分量の出し汁を注いで強火にかける。 3. 煮たら火を弱め、みりん、砂糖、醤油を加え、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。火を止め、そのまま暫く味を含ませる。 |

| 献立 | 材 料 | 作 り 方 |
|---------------------------|---|--|
| 7月21日 茄子の田楽 (木) | 茄子 小4個 味噌 大さじ2 みりん 大さじ3 砂糖 大さじ1 醤油 小さじ1 | 1. 鍋に味噌、みりん、砂糖、醤油を混ぜ火にかける。沸騰してとろみがついたら火からおろす。 2. 茄子は両端を切り落として縦半分に切り、焼き網で実の方から焼き、焦げ目がついたら裏返す。1を小さじ1ずつ塗って弱火でゆっくり焼く。 |
| 7月22日 鰯又は小魚の南蛮漬 (金) | 鰯 300g 揚げ油 適量 醤油 大さじ3・1/2 砂糖 大さじ1・1/2 酒 大さじ1 酢 大さじ2 赤唐辛子 1～1.5本 | 1. 鰯は頭とはらわたを取り、きれいに洗って充分水気を拭き取る。 2. 揚げ油を170℃～180℃に熱し、魚を入れてからりと揚げる。 3. 醤油、砂糖、酒、酢、赤唐辛子の小口切り1～1本半位を合わせ、弱火で一度煮立て冷ます。 4. 揚げ立ての鰯をすぐにつけ汁にジューッと漬け込み、途中上下を返して味をよくしみこませる。3～4時間後から食べられる。保存は冷蔵庫で4～5日位。 * 鰯の小ぶりが良い。 |