

献立	材 料	作 り 方
7月25日(月) 豚肉のトマトあんかけ	豚肉 300g さやえんどう100g トマト 小2個 ねぎ 1本 生姜 少々 油 大さじ1 酢、砂糖 各大さじ4 塩 少々 揚げ油 適量 醤油、酒、片栗粉	1. 豚肉は2cm位の角切りにして、醤油、酒少々を全体にからめ15分間おく。 2. さやえんどうは色よく茹で、3cm位に切り、トマトは熱湯につけて皮をむき、縦5~6つの櫛形に切る。 ねぎと生姜はみじん切り。 3. 豚肉に少量の片栗粉をまぶして熱した油の中でカラッと揚げる。 4. 中華鍋に油を熱し、葱、生姜、トマトを入れて強火でサッと炒め、調味して最後に豆を加えて火を止める。 5. 豚肉の上からトマトあんをかける。
7月26日(火) 鯖の韓国風味噌煮	鯖 中1尾 味噌 大さじ1 酒、醤油 各大さじ3 砂糖 大さじ2 ねぎ 1/2本(5cm) にんにくみじん 小さじ1/2 生姜みじん 小さじ1/3 一味唐辛子 少々	1. 鯖は3枚におろし、腹骨をそぎ取り、1枚を4切れにそぎ切り。 2. 鍋に材料を入れ混ぜて煮立て、鯖1切れずつ入れて途中で裏返し、焦がさないようにごく少し汁が残る程度まで煮て器に盛る。

<p>7月27日(水) ニラ入りオムレツ</p>	<p>〔ニラ 100g 塩、胡椒 各少々 バター 大さじ2・1/2 〔パン粉 C3/5 牛乳 大さじ4 卵 4個 塩、胡椒 各少々 油</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ニラは2cm長さに切る。 2. フライパンにバター大さじ1/2を熱し、ニラを炒めて塩、胡椒をする。 3. パン粉を牛乳でしとらせる。 4. 卵は軽く泡立てニラとパン粉を加えて混ぜ、塩、胡椒をする。 5. フライパンに油を熱し、一旦、油をあげ、残りのバターを入れる。 6. バターが溶けたら4の卵液を一度に流し入れ、固まりかけたらかき混ぜる。火を弱めて蓋をし、少し焦げ目がつく位に焼いて裏返し、サッと焼く。
------------------------------	---	--

献立	材 料	作 り 方
<p>7月28日(木) 茄子のサラダ</p>	<p>茄子 2本 〔トマト 1個 塩、砂糖 各少々 (ドレッシング) 塩 小さじ1 酢 大さじ2 サラダ油 大さじ6 ナツメグ 少々 玉葱みじん 大さじ1 ピーマンみじん 1個分 サラダ菜 適量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 茄子はヘタを除いて縦半分に切り、水に放してあく抜きをする。沸騰中の塩湯(湯の1%)で茹でてまな板2枚の間にはさみ、水切りして2cm角に切る。 2. トマトは皮を湯むき、横半分に切って軽く絞る。これを1cm角に切ってザルに広げ、塩、砂糖をふる。 3. 塩、酢、サラダ油、ナツメグをよく混ぜてドレッシングをつくる。 4. 茄子とトマトを混ぜてサラダ菜を敷いた器に盛る。上に玉葱とピーマンのみじん切りをふり、ドレッシングをかけて頂く。

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">7月29日(金) 南瓜のこロッケ</p>	<p>南瓜 400g 小エビ 100g 玉葱 1/2個 小麦粉 適量 溶き卵 1個分 パン粉 適量 揚げ油 //</p> <p>塩、胡椒、酒等</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 南瓜は皮をむいて蒸し、すり鉢でする。 塩少々で味をつける。 2. えびは細く刻んで塩、酒をふる。 3. 玉ねぎのみじん切りとエビを炒め、 塩、胡椒で味を調える。 4. 1と3を混ぜあわせ、冷蔵庫で冷ます。 5. 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げる。
---	---	--