

献立	材 料	作 り 方
8月1日(月) 中華風おこわ	もち米 C3 豚薄切り 200g ねぎ 1/2本 茹で筍 小1/4本 干し椎茸 4枚 人参 小1本 グリンピース 大さじ3 [ 塩 少々 醤油 大さじ1 砂糖 小さじ2 ]	1. 具は全部5mm角の薄切り。炒め煮にする。ご飯は煮汁と椎茸の戻し汁を加えてC3の水加減で炊き、沸騰したら具を入れて底から混ぜる。炊き上がったら上下をかえして15分蒸らす。
8月2日(火) 鶏肉と三つ葉の辛子和え	三つ葉 250g 鶏手羽肉 (小1枚) 200g [ 溶き辛子 小さじ1強 醤油 小さじ1 ] 塩、酒、醤油	1. 三つ葉は3等分くらい束にして根元を糸で結んでおく。 2. 鶏肉は塩小さじ1/3をまぶして皿に入れ、酒大さじ1をふりかけて湯気の立った蒸し器で6~7分ほど蒸し、そのまま冷まし、汁をきって手で細かく裂いておく。 3. 三つ葉は熱湯で茹で、広げて冷まし、醤油1~2滴ふって水気を絞る。 4. ボウルに溶き辛子と醤油を入れて軽く混ぜ合わせ、食べる直前に鶏肉、三つ葉の順に入れ、サッと混ぜ、醤油少々ふりかけて頂く。

	材 料	作 り 方
8月3日 (水) け 茄子とオクラの即席漬	茄子 中2本 オクラ 3本 胡瓜 1本 ねぎ 1/2本 ポン酢 少々 溶き辛子 小さじ1/4 塩 小さじ1/2	<ol style="list-style-type: none"> <li>茄子は所々皮をむき、へたを取って縦2つ割りにして更に5mm厚さに切る。</li> <li>オクラは、ねぎは小口から薄切り。胡瓜は斜め薄切り。</li> <li>ボウルに茄子の水気をきって入れ、オクラ、ねぎ、きゅうりを加えて混ぜ、分量の塩、溶き辛子各少々入れて粘りが出るまでかき混ぜ、20～30分たってから頂く。食卓においてからポン酢少々かけて頂くのもおいしい。</li> </ol>
8月4日 (木) 鰯のつみれ青じそ包み揚げ	鰯 400g (すり身で200g) ねぎ 1/2本 味噌 大さじ1 塩 少々 生姜汁 小さじ1/2 砂糖 少々 青じそ 12枚 片栗粉、揚げ油 各適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>ねぎはみじん切り。</li> <li>鰯は頭と腸を除いて水洗いし、手で開いて中骨を除き、皮をはぐ。</li> <li>包丁で粗く叩いてからすり鉢に入れる。</li> <li>これに調味料と生姜汁を加えてよく混ぜ、ねぎも混ぜて12等分する。</li> <li>青じその裏面に片栗粉をまぶし、ここに4をのせて2つ折りにしてはさむ。</li> <li>しその葉の間から出ているすり身の部分に片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で2～3分揚げる。</li> </ol>
8月5日 (金) ポテトチップ	ジャガイモ 250g 油 適量 塩 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>ジャガイモは皮をむいて薄い輪切りにして、暫く水にさらしてからザルにとって水気をきり、油でからりと揚げ、塩をふる。</li> </ol>