

献立	材 料	作 り 方
8月8日(月) トマトのスパゲティ	スパゲティ 400g 〔 熱湯 2L 塩 大さじ2 バター 大さじ2 〕 〔 油 大さじ2~3 バター 大さじ2 〕 玉葱 1/2個 にんにく 4枚 トマト 2個 塩、胡椒 月桂樹の葉 1枚	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉葱はみじん切りし、水にさらして水けを絞り、にんにくもみじん切り。 2. トマトは湯むきにして細かく切る。 3. 鍋に油とバターを熱し、玉葱、にんにくを炒め、ローリエを加える。 4. 3をよく炒めたらトマトの汁だけ加えて少し煮詰め、トマトを入れ、塩、胡椒少々して2~3分煮る。 5. スパゲティを茹でる。 6. 鍋に弱火でバター大さじ1を溶かし、茹でたてのスパゲティを加えて軽く混ぜ、4の具でサッと和える。
8月10日(水) 鶏もも肉の山椒焼き	鶏もも肉 2枚 木の芽 10枚 しし唐辛子 10本 (合わせ調味料) 醤油 大さじ2 みりん 大さじ4 片栗粉 小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1. しし唐辛子はなり口を取る。木の芽は粗く刻む。 2. フライパンを火にかけ、鶏肉は厚みに包丁を入れて観音開きにし、全体の厚みを均一にする。フライパンに油をひかず、鶏肉を入れ皮を下にして焼く(鶏肉から出る脂だけで焼く。動かさずじっくりと焼く事) 3. 鶏肉から脂が溶け出したらあいたところに1のしし唐辛子を加えて焼く。鶏肉に焼き目がついたら裏返しし、両面を焼く。しし唐辛子は火が通ったら取り出す。 4. 合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。 5. 鶏肉に火が通ったら取り出し、食べやすい大きさに切る。フライパンの余分な脂を紙タオルで拭き取って鶏肉を戻し入れ、合わせ調味料を加えてからめて煮立たせる。 6. 鶏肉に木の芽を散らし、しし唐辛子と一緒にたれごと器に盛る。

8月11日(木) 茄子の揚げ煮	茄子 2本 みょうが 2個 めんつゆ C5 揚げ油	1. 鍋に揚げ油を入れて火にかける。別の鍋に水で薄めた麺つゆを入れて火にかける。 2. 茄子はヘタを取って縦2つ割りにし皮に斜めに切り目を入れる。 3. みょうがは縦半分に切り、片方はさらに縦半分に切って1の麺つゆに加える。残りは斜め薄切り。 4. 揚げ油を熱し、茄子を揚げる。 5. 茄子の油を切り、麺つゆの鍋に入れて2～3分煮る。火を止めて味を含ませる。 6. 茄子を汁ごと器に盛り、みょうがの薄切りをのせる。
8月12日(金) △冷製ポテトスープ	玉葱 1個 ジャガイモ 400g バター 20g スープ C5 (スープの素2個半をとく) 牛乳 C1 生クリーム 大さじ2 ねぎ 少々 塩、胡椒 など	1. 玉ねぎ、じゃが芋は皮をむき、薄切り。 2. 鍋にバターを中火で溶かして玉葱を色づかせないように炒め、じゃが芋を加えて炒める。 3. ブイヨンを注いで煮、野菜が柔らかくなったら裏ごしする。塩、胡椒少々で味をととのえ、もう一度裏ごし、冷蔵庫で冷ます。 4. 冷めたら牛乳と生クリームを加える。 5. よく冷やした器に注ぎ、ねぎの小口切りを浮身にする。