

| 立 献 | 材 料 | 作 り 方 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月15日(月) 鰻めし | 鰻のかば焼き 1尾 米 C3 醤油 大さじ2 塩 少々 砂糖 大さじ1 酒 大さじ3 水 米の2割増し | 1. 米は40分位前に洗って調味料を合わせた水を加え火にかける。 2. ご飯が出来上がったら、鰻を切つてのせ、供す。 |
| 8月16日(火) 粒とうもろこしの衣揚げ | 粒とうもろこし C2 (衣) 小麦粉 C1/3 卵 2個 塩 小さじ1/2 ごま油 小さじ1 揚げ油 | 1. 衣を合わせ、その中に粒とうもろこしを入れて混ぜ合わせ、油を熱しスプーンで落としながらゆっくり揚げる。 ※強火でしないこと |
| 8月17日(水) メンチカツ | 牛ミンチ 400g 塩 小さじ1 胡椒、ナツメグ 少々 玉ねぎ 小1個 卵白 小1個分 小麦粉、溶き卵、パン粉 各適量 揚げ油 | 1. 玉ねぎはごく細かく刻む。 2. ボウルにひき肉を入れ、塩、胡椒、ナツメグを加えて全体を混ぜ合わせる。 3. 次いで玉葱と卵白を加え、粘りが出るまで手で充分練り混ぜる。 4. これを4等分してまな板の上にとり、手のひらで軽く押し平らにし、包丁の腹で周囲をぐるりと押さえて長円形に形を整える。最後に揚げた時にふくらみすぎることがないように真ん中を少しへこませる。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 5. 揚げ油を180℃に熱して4の肉を入れ、表面がきつね色になるまで揚げる。 6. 器に盛り、供す。 |

| 献立 | 材 料 | 作 り 方 |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月18日(木) レバーの生姜煮 | 鶏レバー 200g 生姜 50g 油 大さじ1 ごま油 // 白ごま // 醤油 大さじ2 砂糖 小さじ1 | <ol style="list-style-type: none"> レバーは塩水にさらして血抜きし、一口大に切る。生姜は千切りにする。 鍋に油とごま油を熱してレバーを充分炒め、調味料と生姜を加えて炒りつけながら汁気がなくなるまで煮る。 器に盛り、炒った白ごまをふる。 |
| 8月19日(金) トマトと胡瓜のサラダ | トマト 大2個 きゅうり 2本 (フレンチドレッシング) 酢 大さじ1 サラダ油 大さじ2 塩 小さじ1/3 胡椒 少々 | <ol style="list-style-type: none"> トマトはヘタを線り抜き、沸騰湯に通してからすぐ水に取り、皮をむく。 きゅうりは塩少々ふったまな板の上でゴロゴロところがり、4~5cm長さで厚めの短冊切り。 器にトマトと胡瓜を盛り合わせ、冷蔵庫で充分冷やしておく。つけ汁を作る。ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。食べる直前に野菜ドレッシングをまわしかける。 |