

献立	材 料	作 り 方
8月29日(月) ひじきの煮物	ひじき(乾) 40g 人参 1/2本 こんにゃく 1/2丁 油揚げ 1枚 出し C3/4 いりごま 大さじ1 ベーコン 4~5枚 卵 4個 ごま油、酒、砂糖、 みりん、塩、胡椒	<ol style="list-style-type: none"> ひじきは水に浸けて戻す。人参はいちょう切り。こんにゃくと油揚げは細切り。 鍋にごま油を少々熱してこんにゃく、人参を炒め、人参がしんなりしたら水気をきったひじきと油揚げを加えて炒め合わせる。 だし、酒、醤油各大さじ2、砂糖小さじ1弱を加え、煮立ったら火を弱めて人参に火が通るまで煮、汁気がなくなってきたら、みりん、塩各少々で味を整え仕上げにごまをふる。 煮物を卵でとじる。フライパンにベーコンを入れてカリカリに焼き、溶きほぐした卵に塩、胡椒各少々加えて流し入れ、3のひじきの煮物をC1/2加えて卵でとじる。
8月30日(火) コールドビーフ	牛ヒレ肉 800g 塩 小さじ1・1/2 こしょう 少々 玉葱 1個 人参 1/2本 サラダ油 C1/3 (アスピックゼリー) ゼラチン 大さじ2 スープの素 2個 ブランデー 大さじ1 シェリー酒 大さじ1 (グレービーソース) スープの素 1個 醤油 小さじ2 シェリー酒 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 牛肉に塩、胡椒をすりこみ、たこ糸でしばって形を整える。 玉ねぎ、人参は5~6mm厚さに粗く切る。 フライパンにサラダ油を大さじ2熱し、強火で牛肉の表面全体に焼き色をつける。 天板に玉葱、人参をしいたあと牛肉をおき、残りのサラダ油をかけて200℃のオーブンに入れる。 途中2~3回天板の中の焼き油をかけ乍ら約35分焼き、冷ましておく。 アスピックゼリーを作る。ゼラチンに水大さじ5振り入れ、20分位おいてしとらせる。 水C1にスープの素を入れて火にかけ、溶けたら火からおろし、ゼラチンを入れて溶かす。ブランデー、シェリー酒おを加えて水でぬらした流し箱に入れ、冷やし固めて1cm角に切る。 グレービーソースを作る。肉を焼いた天板の焼き油を捨てて水C1を入れ、木べら等で天板についている旨みをこそげ落とし、小鍋に移し、醤油、シェリー酒で味を整え、ソースのい器に入れる。 冷めた牛肉は5mm厚さに切って器に盛り、アスピックゼリーを飾り、グレービーソースを添える。

献立	材 料	作 り 方
8月31日 （水） 人参のポタージュ	人参 180g 玉葱 1/2個 米 30g又は飯80g 生クリーム又は牛乳 50cc スープ 700cc バター 大さじ1	1. 人参、玉葱は薄切りをバターでよく炒め、米又は残りご飯を入れてスープで煮込み、裏ごしする。牛乳を加えて火にかけ、塩、胡椒で味を調える。