

献立	材 料	作 り 方
9月19日 (月) 包み揚げ	鶏ひき肉 200g 長ねぎ 1本 生姜 少々 塩 // 酒 小さじ2 醤油 大さじ1 ワンタンの皮 20枚 粉山椒又は辛子醤油	1. ボウルにひき肉、葱、生姜のみじん切り、調味料を入れて、粘りの出るまで混ぜておく。 2. ワンタンの皮で1を三角形に包み、水少々を塗って止める。 3. 中温の油で2をからしと揚げてザルに盛り、塩、粉山椒又はからし醤油でたたく。
9月20日 (火) マカロニグラタン	マカロニ 100g 玉葱 1/2個 エビ 200g 鶏肉 150g 生椎茸 3枚 塩、胡椒 各少々 おろしチーズ // パセリ // パン粉 // バター 50g 小麦粉 60g 牛乳 C2 スープ C1	1. マカロニは塩を加えたたっぷりの湯で茹でておく。 2. えびは背ワタを取る。 3. 生椎茸は薄切り。玉葱はくし形に切る。 4. エビ、鶏肉、玉葱、生椎茸をサラダ油で炒め、塩、胡椒で下味をつける。 5. ホワイトソースを作る。厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を振り入れ、色つかないように炒める。次にスープを少しづつ加え手早く混ぜて滑らかにし、牛乳を加え、塩、胡椒で味を調える。 6. ホワイトソースを少し残して炒めた具、マカロニを加えバターを塗ったグラタン皿に入れて残しておいたホワイトソースを上にかける。パン粉、おろしチーズ、バターをのせてオーブンで焼く。取り出す直前に刻みパセリを散らし供す。
9月21日 (水) オクラのおろし和え	オクラ 10本 大根 200g 酢 大さじ1 醤油 大さじ1・1/2 削り節 少々	1. オクラは洗ってヘタを取り薄い輪切り。 2. 大根をおろして軽く絞っておく。 3. オクラと大根おろしに酢、醤油を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。 4. 器に盛り、上から削り節をかけて供す。

献立	材 料	作 り 方
9月22日(木) 鰯のこんがり焼き	いわし 4尾 塩、胡椒 各少々 小麦粉、バター、サラダ 油、 各少々 ウスターソース 大さじ2 練り辛子 小さじ2 玉葱みじん C1/2 生パン粉 // パセリみじん C1/4 サラダ油、レモン汁 各大さじ2 七味唐辛子 小さじ1/2 バター、油 適量	1. いわしはうろこ、頭、腹ワタを取って流水で洗う。手開きして中骨と尾を除き、塩水で洗う。 2. 身を上にしてザルに並べ、塩、胡椒する。 3. 小麦粉をつけ、フライパンにバターと油を半々にひいてさっと焼く。 4. 天板に紙を敷いて鰯を並べ、ソースと辛子をよく混ぜてぬり、その上に玉葱、生パン粉、パセリ、調味料を混ぜ合わせたものをこんもりと盛りつけ、170℃のオーブンで10分色づくまで焼く。
9月23日(金) さつまいものゆめ煮	さつまい 200g 塩 少々 醤油 大さじ1 砂糖 大さじ1 出し ヒタヒタ	1. 芋は1cm位の厚さに切って皮をむき、水に浸してアクを抜く。 2. 鍋に出し、調味料を合わせ、芋を加えて中火で時々鍋をゆすりながら汁気がなくなるまで煮る。