

献立	材 料	作 り 方
9月26日(月) 豚肉のねぎ焼き	豚ロース薄切り 100g 下味 { 酒 小さじ2 醤油 // みりん // 青ネギ小口切り 12本 サラダ油 少々 (合わせ調味料) 卵 1個 片栗粉 大さじ2 マヨネーズ 大さじ3 塩 少々	1. 豚肉は細切りにし、下味をつけ、サラダ油でいりつけるように炒める。 2. ボウルに調味料を合わせ、豚肉、青ネギを加えて混ぜる。 3. サラダ油を熱し、2を食べやすい大きさに流し入れ、両面をこんがり焼く。
9月27日(火) 冬瓜のひすい煮	冬瓜(正味) 500g エビ 15尾 [ 水 C1 酒 小さじ1 塩 少々 干し椎茸 5枚 オクラ 10本 (冬瓜の煮汁) エビの茹で汁 C1 椎茸の戻し汁 // 塩 少々 みりん 小さじ1 片栗粉 小さじ2	1. 冬瓜は青味を残して皮をむき、5cm角に切り、味がしみやすくするため、塩少々を入れて茹でる。 2. エビは茹でて殻をむく。 3. エビの茹で汁、椎茸の戻し汁を合わせて冬瓜、椎茸、塩、みりんを入れてゆっくり煮込む。 4. オクラは塩ゆでする。 5. お皿に冬瓜、エビ、椎茸、オクラを盛り付け、残った煮汁を煮立て水溶き片栗粉を入れてとろみをつけてかける。
9月28日(水) ひじきと蓮根の白和え	ひじき(乾) 20g 蓮根 50g 人参 30g 豆腐 1丁 白ごま 大さじ1 ごま 大さじ3 砂糖 大さじ1・1/2	1. ひじきは戻して少量の油で炒め、醤油、砂糖少々で下味をつける。 2. 蓮根は皮をむいて茹で、小さめのいちょう切りし、油で炒め、ひじき同様下味をつける。 3. 人参も2. 5cm位の小さ目の短冊切りにし、ヒタヒタの水で茹でる。 4. 豆腐を布巾で包んで、水切りする。すり鉢でごまをよくすってねっとりとしてきたら味噌を入れてすり、豆腐を入れてさらにすり、砂糖を加えて和え衣を作る。和え衣でひじき、蓮根、人参を混ぜ合わせる。

献立	材 料	作 り 方
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">9月29日(木) 白身魚のホイル蒸し</p>	<p>白身魚 4切れ レモン //</p> <p>豆腐 1/4丁 チーズ 4切れ</p> <p>アルミホイル 醤油 少々</p>	<p>1. 白身魚は皮と小骨を取る。 2. 豆腐は2～2.5cm位の厚さに切る。 3. チーズは5mm厚さに、レモンは薄切り。20cm四方のアルミホイルを広げ、白身魚、チーズ、レモン、豆腐を重ねて包み、湯気の立った蒸し器に入れて10分位蒸す。 4. 熱いうちに食卓へ。醤油少々落として食べる。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">9月30日(金) もやしとかまぼこのサラダ</p>	<p>かまぼこ 80g 〔もやし 300g 酢 少々 きゅうり 1本 ラディッシュ 2個 サラダ菜 少々</p> <p>(ドレッシング) サラダ油 大さじ4 酢 大さじ2 塩 小さじ1・1/4 醤油 小さじ1 カレー粉 少々</p>	<p>1. もやしはサッとゆで酢少々ふる。 2. きゅうりとかまぼこは短冊切り。ラディッシュは千切り。 3. サラダ菜をしき、盛りつけた上にラディッシュを散らす。</p>