

平成28年10月 第1週

献立	材 料	作 り 方
10月3日(月) ローストポーク	豚肉 500g にんにく 1片 塩 大さじ1 サラダ油 少々	1. 豚肉に箸で穴をあけて細く切ったにんにくを差し込む。 2. 塩をすり込む 3. やや強めの天火で時々返ししながら50~60分焼く。
10月4日(火) 人参グラッセ	人参 250g バター 20g 砂糖 大さじ1 塩 少々 水 大さじ5	1. 人参は皮をむいて縦に4つ割るか6つ割りにして面をとり、暫く水にさらす。 2. 15分位水につけたものを煮立った湯でサッと茹でる(約15分茹でる)。 3. 水をきった人参を鍋に入れ、バター、塩、砂糖、水を加え火にかけ煮る。
10月5日(水) 栗のいが揚げ	白身魚すりみ 100g チャー麺 40g 栗の甘露煮 8個 大根又はさつま芋 適量 (甘露煮の代用。後で取り出す) 揚げ油 適量 片 栗 粉 少々 塩、砂糖 卵白又は水	1. チャーメンは2cm位の長さに切っておく。 2. 大根又はさつま芋で芯になるものを作っておく。(栗の型)。 3. すり身をよくすり、(味のついていないものに塩小さじ1/3、砂糖小さじ1/3を加える) 2を芯に形よく丸め、チャーメンが付きやすいように卵白又は水をサッとぬり、チャーメンをつけて揚げる。 4. 少々切り口を開け、中のものを出し栗を入れる。

献立	材 料	作 り 方
<p>10月6日 (木)</p> <p>鯖のしそ煮</p>	<p>鯖 1尾</p> <p>梅干しのしそ 30g</p> <p>酒 C1/2</p> <p>砂糖 大さじ3</p> <p>醤油 大さじ3</p>	<p>1. 鯖は2枚におろすか、又は筒切りにする。</p> <p>2. 分量の調味料とみじん切りのしその葉を加えて煮立てる。</p> <p>3. 鯖を入れて落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮詰める。</p>
<p>10月7日 (金)</p> <p>たたきごぼうの胡麻みそ和え</p>	<p>ごぼう 200g</p> <p>塩 小さじ1</p> <p>酢 大さじ1</p> <p>(和え衣)</p> <p>ごま 大さじ2</p> <p>酢 大さじ1</p> <p>味噌 大さじ2</p> <p>砂糖 大さじ1</p>	<p>1. ごぼうは皮をこそげてあく抜きし、5cm位の長さに切って、鍋に入れ、ヒタヒタの水に塩、酢を加えて茹でる。</p> <p>2. 柔らかくなったらザルにとり、冷水をかけて冷まし、まな板の上にのせて、すりこぎで叩く。</p> <p>3. ごまは煎ってよくすり、味噌、砂糖、酢で和え衣を作る。食べる直前にごぼうを加える。</p>