

<p>10月10日(月) 糖醋鯉魚(タンツウリエイ)</p>	<p>甘鯛 500g [ねぎ 1/2本 醤油 大さじ4 酒 大さじ2 生姜 少々 片栗粉 大さじ5 干し椎茸 4~5枚 人参 50g 大葱 1本 生姜 4~5枚 グリンピース 大さじ2 筍 小1本 にんにく 1片 サラダ油 大さじ5 (かけあん) 醤油 大さじ2 砂糖 大さじ5 酒 大さじ3 塩 少々 酢 大さじ3 トマトケチャップ 大さじ2 スープ C1 片栗粉 大さじ1½</p>	<p>1. 魚はうろこを取り、はらわたを取り、両面斜めに3~4本の切り目を入れ、葱のぶつ切り、生姜のみじん切り醤油、酒を合わせたものをからませて10分間おく。 2. 両面に片栗粉をまぶしつけ、油を煮立て、その中に入れてからりと揚げる。 3. 鍋を熱し、にんにくを炒めて取り出して全部千切りにした野菜を炒める。 4. かけあんを合わせて3に入れ、グリンピースを入れて揚げたての魚にかける。</p>
<p>10月11日(火) 鶏肉と栗の炒め煮</p>	<p>[鶏たたき 500g 酒、醤油 各大さじ1 栗甘露煮 12個 生姜薄切り 2枚 油、醤油 各大さじ4 酒 大さじ2 甘露煮のシロップ 大さじ2</p>	<p>1. 鶏肉に酒、醤油をふりかけて30分位おき、ザルに上げて汁気をきる。 2. 鍋に油を熱して生姜を炒め、香りが出てきたら鶏肉を入れて炒め、肉の色が変わったら醤油、酒、水C1とシロップを入れ、弱火で約20分煮込む。 3. 栗の甘露煮を入れて少し煮、鶏肉と栗に煮汁をからませて供す。</p>

献立	材 料	作 り 方
10月12日(水) 南瓜のマッシュ	南瓜 200g 塩 少々 砂糖、牛乳 各大さじ4 干しぶどう 30g バター 大さじ1 シナモン 少々	1. 南瓜は種をとり、皮をむいて3cm角に切り、ヒタヒタの水に入れて茹でる。柔らかくなったら裏ごしする。 2. 牛乳、バター、砂糖を鍋に入れて火にかけ溶かし、南瓜を入れて干しぶどう、シナモンを混ぜる。
10月13日(木) ほうれん草の海苔巻き	ほうれん草 400g 卵 1個 海苔 1枚	1. ほうれん草は茹でておく。 2. 卵は薄焼き。 3. 海苔はあぶっておく。 4. すのこの上に海苔を半分に切っておき、その上に海苔と同じ大きさに切った卵をおき、ほうれん草をおいてしっかり巻く。 5. 一口大に切り、中心のほうれん草に醤油を少しずつたらして食べる。
10月14日(金) ニラと卵のスープ	にら 30g 干し椎茸 2枚 春雨 10g 卵 2個 スープ C31/2 酒 大さじ1 塩 小さじ1 [片栗粉 大さじ1/2 水 大さじ1]	1. 椎茸は水に戻して干切り。春雨は固めに茹でて長さ5cmに切る。 2. スープを煮立て、干し椎茸、春雨を入れて塩と酒で味を付けし、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 3. 卵を割りほぐし、2の中に糸を引くように流し入れ、最後にニラを加えて器に盛り、供す。