

献立	材 料	作 り 方
10月17日 栗ご飯 (月)	米 C2・1/2 もち米 C1/2 栗 400g 塩 小さじ1 醤油 小さじ2 砂糖 少々 酒 大さじ2 水又は出し C3・1/2 黒ゴマ 少々	1. 米ともち米は炊く1時間前にとぎ、水にひたしておく。 2. 栗はきれいに洗い、鍋にヒタヒタの水を入れて火にかける。煮立ったら火を止めて栗の皮をむく。 3. 米をザルに上げて水をよくきり、釜に栗、水と調味料を加えて炊き上げる。 4. 茶碗に盛り、黒ゴマをふる。
10月18日 柿の白和え (火)	柿 大1個 こんにゃく 1/2枚 木綿豆腐 1丁 白いりごま 大さじ3 白味噌 大さじ2 砂糖 大さじ2 醤油 小さじ1 塩 小さじ1/2	1. 豆腐とこんにゃくはそれぞれ湯通しし、豆腐は冷めたら水気を絞る。 2. ごまはすり鉢でよくすり、味噌、砂糖、醤油、塩を加える。豆腐をすりつぶしながら良く混ぜ合わせて、滑らかな和え衣にする。 3. 柿は皮をむき、へたを取ってさいの目切りにし、こんにゃくは短冊切りにする。和え衣に加えて和える。
10月19日 ミンチボール (水)	ひき肉 600g 玉葱 大1個 パン粉 C1/2 卵 2個 小麦粉 大さじ2 砂糖 小さじ1 塩 小さじ1 胡椒 少々 (ブラウンソース) バター又は油 大さじ4 小麦粉 大さじ5 スープ C4 ローリエ 2枚 トマトケチャップ 大さじ4 砂糖、醤油 各大さじ1 塩 小さじ1 胡椒 少々	1. 鍋にバター又は油を溶かし、小麦粉を加えてルーブルンを作り、ケチャップを入れて炒め、スープを加えて濃度をつけ、ローリエと調味料を入れて弱火にかけておく。 2. ボウルにひき肉、玉葱のみじん切り、パン粉、小麦粉、卵、調味料を加えて良く練り混ぜ、手水をつけて等分に平たく丸め、フライパンで両面軽く焼いてソースの中に入れて柔らかくなるまで煮込んで出来上がりとする。

献立	材 料	作 り 方
10月20日(木) サーモンサラダ	茹で卵 2個 トマト 2個 レタス 適量 鮭缶 小1缶 パセリ 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1. 卵は黄身が中央になるように茹でる。 2. トマトはくし形に切る。 3. 缶詰の鮭缶はほぐして、マヨネーズで和え、みじん切りのパセリを混ぜる。 4. レタスの上にくし形に切ってトマトと茹で卵を盛り、中心に鮭を盛る。
10月21日(金) 三色スープ	えび 8尾 塩、酒、片栗粉 各少々 胡瓜 1本 木耳 7~8枚 出し C4 塩 小さじ1・1/2 酒、胡椒 各少々	<ol style="list-style-type: none"> 1. エビは殻をむき、背ワタを除き、塩、酒、片栗粉をふる。 2. 胡瓜は皮をむき、4cm長さに切ってから縦に5mm厚さに切る。 3. 木耳は熱湯かけて戻し、水洗いして石づきを取る。 4. 鍋に出し汁を煮立て、塩で調味してから胡瓜を入れる。胡瓜に8分通り火が通ったら、海老を加え、次に木耳を加えて酒、胡椒で味をととのえ、煮立ったらすぐ火を止める。