

献立	材 料	作 り 方
10月24日 (月) 萩しんじょ	白身魚 300g 大和芋 大さじ4 出し 90~100cc 枝豆 少々 柚子 //	1. 白身魚はすり鉢でする。大和芋を加えて更によくする。塩、酒、出しを加えすり混ぜる。 2. 底の丸い湯のみにガーゼを敷き、枝豆をむいて散らし、1を流し入れる。強火で10分、弱火にして5分蒸し椀に盛る。 3. 熱した吸い味の出し汁にとろみをつけて2に入れ、すい口に柚子を置く。
10月25日 (火) 茄子の鶏味噌あんかけ	茄子 3本 生姜 少々 油 適量 味噌 400g 鶏ひき肉 200g 砂糖 200g 玉葱 1個 生姜 1片 油 大さじ3	1. 練り味噌を作る。生姜はみじん切りにする。 2. 鍋に油を入れ、生姜、玉葱を炒め、鶏ひき肉を炒め、砂糖、味噌を入れてもとの味噌の硬さになるまで練り上げる。 3. 茄子は洗ってたて半分に切り、低温の油でゆっくり揚げ、練り味噌をかけて針生姜を天盛りにする。
10月26日 (水) 高野豆腐の煮物	高野豆腐 5枚 出し C2 砂糖 大さじ4 薄口醤油 小さじ2 塩 少々 酒 大さじ2	1. 高野豆腐はぬるま湯でもどし、硬く絞っておく。 2. 鍋に調味料を入れその中に高野豆腐を入れて20分位煮立て味を含ませる。

献立	材 料	作 り 方
10月27日 （木） キャロットスープ	人参 160g 玉葱 1/2個 スープ C4・1/2 スープの素 1・1/2個 米 20g バター 20g 生クリーム C1/4 砂糖 小さじ1 塩、胡椒 各少々 クルトン 少々 揚げ油 適量	1. 人参・玉葱は薄切り。 2. 米は洗ってザルに上げておく。 3. バターで1、2を炒め、プイヨン、塩、胡椒、砂糖を加えて弱火で40～50分煮込み、野菜が柔らかくなったらミキサーにかける。 4. 3に生クリームを加え、味を調え、クルトンを添える。
10月28日 （金） リンゴカップサラダ	リンゴ 3個 パイン缶詰 1/3缶 みかんⅡ 1/3缶 レーズン 大さじ3 [マヨネーズ 少々 砂糖 Ⅱ レタス 適宜	1. リンゴはきれいに洗い、横に切り、中身をくりぬく。塩水につける。ぬいたものは1cm角に切っておく。 2. パインは缶から出し、1cm角に切る。 3. レーズンはぬるま湯につける。 4. りんご、パイン、みかん、レーズンを砂糖を少々加えたマヨネーズで和え、リンゴカップに盛る。
10月31日 （月） さつまいの昆布煮	さつまい 500g きざみ昆布 20g やりいか 300g サラダ油 大さじ2 水 C3 みりん 50cc 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ3	1. きざみ昆布はサッと水洗いして水きりをする。 2. さつまいは皮つきのまま2cmの輪切りにし、水にさらす。 3. いかは足を抜いてワタを出し、胴は輪切り、足は食べやすい大きさに切る。 4. 鍋を熱し、油を入れ、昆布といかを入れ炒め、油が回ったらさつまいを入れ、ヒタヒタの水を加え、煮立ったらあくを取り、みりん、砂糖を加え、3分位煮て、醤油を加える。さつまいが柔らかくなるまで約15分位煮る。