

献立	材 料	作 り 方
11月21日 かやくごはん (月)	米 C1・1/2 煮干し出し 約C2 人参 30g 鶏肉 40g こんにゃく 30g 油揚げ 1枚 ごぼう 20g 「薄口醤油 大さじ2 A 砂糖 小さじ1/2 「みりん 大さじ1/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。煮干し出しは水C3に煮干し15~20gを入れて中火よりやや弱めの火にかける。煮立ったらアクをすくい、弱火にして7~8分煮てから漉す。人参、鶏肉、こんにゃく、油揚げはあられ切り、ごぼうはささがきにしてから3mmの小口切り。 2. 鶏肉と油揚げをAに10分程つけておく。 3. 米に煮干し出しで水加減し、具を入れて軽く混ぜておく。炊き上がったらしゃもじで底から返すように混ぜる。
11月22日 卵焼き (火)	卵 小6個 ハム 1枚 アルミケース 6枚	<ol style="list-style-type: none"> 1. ハムはみじん切りにする。 2. アルミケースに卵を割り込み、ハムのみじん切りを散らし200℃のオーブンに入れて2~3分焼く。
11月23日 銀杏のいが揚げ (水)	銀杏 20個 卵素麺 小1把 片栗粉 少々 卵黄 1個 塩 少々 揚げ油	<ol style="list-style-type: none"> 1. 銀杏は鬼皮をペンチで割り、身を取り出して塩少々入れた熱湯の中で茹で、冷水に取り出す。 2. 卵素麺は1cm長さに折っておく。 3. 銀杏は片栗粉、卵黄の順につけ、素麺をまぶして少し低めの温度で揚げる。

献立	材 料	作 り 方
11月24日 人参のスープ (木)	人参1本(正味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 大さじ1・1/2 生クリーム C1/4 砂糖 小さじ1 塩、胡椒 各少々 鶏ガラ 1羽分 食パン 適量 揚げ油 //	1. 人参、玉葱は薄切りにする。 2. 米は洗ってザルに上げておく。 3. バターで1, 2を炒め、スープの素、スープ、塩、胡椒、砂糖を加えて弱火で40~50分程煮込み、野菜が柔らかくなったら裏ごしする。 4. 味を調べて生クリームを加えて、クルトンを添える。 ※クルトンの作り方 サンドイッチ用の食パンを求め、5mm角にきり、油で揚げる。
11月25日 いわしの南蛮漬け (金)	いわし 中4尾 小麦粉 適量 玉葱 1/2個 赤唐辛子 1本 (つけ汁) 醤油 大さじ3 酢 大さじ2 砂糖 大さじ1 酒 大さじ1 出し汁 大さじ1 揚げ油	1. いわしは3枚におろし、小麦粉をつけて唐揚げする。 2. 玉葱はうすきりにして一度水にさらし、水気をきる。 3. 赤唐辛子は種を取り、千切り。 4. つけ汁の材料を合わせて一度煮立てる。 5. 1の揚げたてを4のつけ汁につけ、玉葱、唐辛子も一緒につける。