

献立	材 料	作 り 方
11月28日(月) 手羽先の煮込み	鶏手羽先 800g 生姜薄切り 1枚 サラダ油 大さじ2 酒、砂糖 各大さじ1 醤油 大さじ4	1. 生姜は包丁の腹で軽く叩く。 2. 中華鍋に油を熱し、生姜を炒め、手羽先を加えて炒める。 3. 土鍋又は厚手の鍋に2を移し、酒、砂糖、醤油を加え水をかぶる位注ぎ、強火にかける。煮立ったら火を弱めそのまま1時間ほど汁気がなくなるまで静かに煮込む。
11月29日(火) ベジタブルサラダ	ジャガイモ 300g 人参 小1/2本 玉葱 1/3個 キャベツ 2枚 茹で卵 1個 パセリ 少々 マヨネーズ、酢	1. ジャガイモ、人参は皮をむき、ジャガイモは2つ又は4つ割りにして茹で、薄く切って冷ましておく。 2. 玉葱は薄く切って塩もみして洗い、水気を切り、酢をふりかけておく。 3. 茹で卵は輪切りにしておく。キャベツは細く切って水にさらしておく。 4. ボウルにジャガイモ、人参、玉葱を入れ、調味料を加えて粘りがでないようにあえて器に盛り出す。
11月30日(水) はすの小倉煮	蓮根 200g 小豆 C1/2 水 C2 砂糖 大さじ2~3 塩 小さじ1/2	1. はすは4ツ割り又は2ツ割りにしてから1cm厚さに切り、酢を入れたお湯でサッと茹でる。 2. 小豆は一度茹でてこぼしてから、C2の水で煮る。5分通り柔らかくなったとき、先に茹でておいたはすを加える。そのまま煮続け、柔らかになったら砂糖と塩を加えて更に10分位煮る。 ※これは新潟の郷土料理です。