

平成28年12月 第1週

献立	材 料	作 り 方
<p>12月1日 あさりご飯 (木)</p>	<p>米 C4 出し昆布 10cm位 大根 600g あさりむき身 300g 油揚げ 2枚 春菊 少々 醤油、酒、塩、砂糖</p>	<ol style="list-style-type: none"> あさはザルに入れて塩水でふり洗いして水けをきる。 油揚げは湯だった湯の中で2～3分茹で、2枚にはがして千切り。 醤油C1/4、酒大さじ4、砂糖小さじ1を煮たてた中であさをサッと膨らむ位に煮てザルにとり汁を布巾で漉す。 大根は短冊切り。油を熱した中で炒め、あさりの煮汁で固めに煮て汁をきる。 煮汁に水を加えてC4・1/4として米に入れ、塩小さじ1と切り目を入れた昆布、油揚げを入れて火にかける。沸騰したら昆布を引き出して大根とあさを加えひと混ぜして1分ほどしたら火を弱めて普通に炊く。 茶碗に盛って春菊のみじん切り又はもみのりをふる。
<p>12月2日 さつま揚げ (金)</p>	<p>魚すり身 400g 卵 小1個 片栗粉 大さじ2 人参 適量 ごぼう //</p> <p>揚げ油 //</p> <p>みりん、砂糖、塩など</p>	<ol style="list-style-type: none"> 魚のすり身に卵、みりん大さじ1入れてよく擦り混ぜ塩小さじ1、砂糖大さじ1、片栗粉大さじ2を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。 人参、ごぼうは4～5cm長さの短冊切り。 1のすり身を手のひらに少量取り、野菜を2枚ずつ中に入れて包み、水でぬらした指で5～6cm位の四角形にして160℃～170℃位の油で揚げる。