

平成28年12月 第2週

献立	材 料	作 り 方
12月5日 (月) 他人どんぶり	ご飯 5人前 牛肉 200g かまぼこ 1/2枚 椎茸 5枚 三つ葉 1/2把 卵 5個 (合わせ出し汁) 醤油 C1/4 みりん // 水 C1・1/2	1. 薄切りの牛肉は3cm幅に切り、かまぼこは5ミリ厚さに切る。 2. 椎茸は水で戻し、石づきを取り、短冊切り。三つ葉は2cm長さに切る。卵はよく溶いておく。 3. 鍋に水C1・1/2で醤油、みりんを煮立て牛肉と椎茸を入れて煮る。 4. 沸騰したら火を弱めてあくをすくい取り、かまぼこを入れて三つ葉を散らして煮、その中に溶き卵を糸状に全体に流し入れて蓋をし、20～30秒弱火でむらし、半熟程度に火を通す。 5. 丼にご飯を八分目盛り、4を煮汁と共にかける。
12月6日 (火) 鶏のチーズ巻き揚げ	鶏ささみ 12本 チーズ 120g パセリ 少々 小麦粉 適宜 卵 // パン粉 // 油 // じゃが芋 3個 塩、胡椒 レモン	1. ささみは筋を取り、すりこぎで叩いてうすくのばし、塩こしょうをする。 2. チーズは24切れの棒状に切り、2枚ずつ1のはしに置き、パセリ少々ふって巻き、両端をおさえる。 3. 小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。 4. じゃが芋は千切りにして水に放し、アクを抜き、水気を切ってカラリと揚げる。塩、胡椒をふる。 5. レモンとパセリを添えて供す。

<p>12月7日(水)</p> <p>つみれ汁</p>	<p>いわし 300g 生姜 30g 赤みそ 20g 小麦粉 大さじ1 椎茸 3枚 青ネギ 1本 みそ 70g 水 C6</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. いわしは頭と内臓を取り、薄い塩水で洗い、水分をきり、包丁で叩いて細かくする。生姜はおろして絞り汁を摂る。椎茸は水で戻して石づきを取り、5mm幅に切る。 2. すり鉢でいわしをよくすり、20gのみそと生姜の絞り汁、小麦粉を炒れてさらによく混ぜる。 3. 水を沸騰させ、イワシのすり身を左手で絞り出しながら一口大の団子に丸めてスプーンですくい取って入れ、椎茸を加えて弱火で10分煮る。 4. 煮汁で味噌を溶いて入れ、ひと煮えさせて青ネギの小口切りを入れて火を止める。
<p>12月8日(木)</p> <p>豆腐の照り焼き</p>	<p>豆腐 2・1/2丁 片栗粉 少々 炒め油 大さじ2 粉山椒 少々 卵 1個 醤油、酒、砂糖</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆腐は布巾に包み、まな板の上に並べ軽い重石をして自然に水気をきり、厚さが2/3になるようにする。これを半分に切り、さらに厚さを2枚にする。 2. 醤油大さじ5、酒大さじ2、砂糖大さじ4を合わせてたれをつくる。 3. 豆腐の両面に片栗粉をつける。溶き卵をつけ、フライパンで炒め油を入れ、豆腐を重ねないように入れて両面を焼き付ける。 4. 炒め油が残っていたら、これを取り除きたれをそそぎ入れる。殆ど汁気がなくなるまで焼き付ける。 5. 熱いところを好みの粉山椒などふりかけて頂く。
<p>12月9日(金)</p> <p>白菜のキムチ風漬け</p>	<p>白菜 500g 長ねぎ 1本 赤唐辛子 1~2本 梨 1個 にんにく 1片 生姜 25g 塩 小さじ1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白菜は洗って水けをよくきり、1cm幅で3cm長さの短冊切り。 2. 長葱は3cm長さの白髪に切る。 3. 赤唐辛子は種を除いて細い小口切り。 4. 梨、にんにく、生姜はおろしておく。 5. ボウルに全部入れ、塩を加えて混ぜておく。1時間位で食べられる。重石はいらない。