

平成29年1月 第1週

献立	材 料	作 り 方
1月2日(月) わかめ雑炊	ご飯 C3 わかめ 適量 〔 出し汁 C8 塩 小さじ2 醤油 大さじ1 うずらの卵 5個 生姜汁 少々 〕	1. 鍋に出し汁C8煮立て、塩、醤油で調味し、サッと水洗いして水をきったご飯C3、一口大に切ったわかめを適量加えてひと煮立ちさせる。 器に盛り、うずらの卵を割り落とし、生姜汁を少量かけて食べる。
1月3日(火) かまぼこの衣揚げ	かまぼこ 200g さやえんどう 40g 〔 小麦粉 C1/2 片栗粉 大さじ2弱 B. P 小さじ1/2 水 大さじ3~4 サラダ油大さじ1/2 〕	1. かまぼこは5mm厚さに切り、さやえんどうは筋を除く。 2. 小麦粉と片栗粉は一緒にふるい、水と油を混ぜたものを合わせて衣を作る。 3. かまぼことさやえんどうに衣をつけ、中温(170℃)の脂でからりと揚げて器に盛る。
1月4日(水) いり豆腐	豆腐 2丁 (絞って350g位) おせちの野菜の煮物 (人参、こんにゃく、椎茸など200g位) 葱、さやえんどう 各15g 油 大さじ2 出し汁 C1/2 砂糖 大さじ2 塩 小さじ1/4 醤油 大さじ1・1/3 卵 1個	1. 豆腐ほぐしてサッとゆで布巾を敷いたザルに上げて水気を切る。 2. 煮物はそれぞれ4~5cm長さの細切りにし、葱は小口切り、さやえんどうは色よく茹で、斜め細切り。 3. 鍋に油を熱して豆腐と葱を炒めて出しを加え、ひと煮立ちしたら調味料を入れ、煮物を加えて5~6分煮、溶き卵を入れてサッと混ぜ、さやえんどうを散らし器に盛る。

平成29年1月 第1週

献立	材 料	作 り 方
<p>1月5日(木)</p> <p>ごぼうと鶏肉のごま煮</p>	<p>ごぼう 200g</p> <p>鶏肉 200g</p> <p>白ごま 大さじ2</p> <p>青豆 少々</p> <p>酢 適量</p> <p>油 大さじ2</p> <p>赤みそ 60g</p> <p>酒 大さじ3</p> <p>砂糖 大さじ2~2・1/2</p>	<ol style="list-style-type: none"> ごぼうは皮をこそげとり、細長めの乱切りにして酢水にさらす。 1を新しい酢水でサッと下茹でし、洗ってザルにとる。 鶏肉は食べやすい大きさに切る。 白ごまは煎って擦り、赤みそ、酒、砂糖を加えてさらにすり混ぜる。 油大さじ2でごぼうをよく炒め、鶏肉を加えて火を通す。 白ごま、赤みそ、酒、砂糖と青豆、ごぼう、鶏肉を弱火で充分味をなじませる。
<p>1月6日(金)</p> <p>生鮭のムニエル</p>	<p>生鮭 4切れ</p> <p>塩、胡椒 各少々</p> <p>小麦粉 //</p> <p>油 大さじ2</p> <p>バター 大さじ1・1/2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 生鮭は両面に塩、胡椒をふり、焼く直前に小麦粉を全体に薄くはたきつける。 フライパンに油を熱し、サッと表を下にして並べ、強火でこんがり焼き色をつけ、裏返して裏にも焼き色をつけた後、火を弱めて中まで火を通す。最後にバターを全体にからめて器に盛る。