

献立	材 料	作 り 方
1月9日 (月) お赤飯 (炊きおこわ)	もち米 C5 水又は小豆の煮汁 C5 小豆 C1 塩 小さじ1~1・1/2 黒ゴマ、塩 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. もち米は洗ってザルに上げておく。</li> <li>2. 小豆を煮る。小豆にたっぷりの水を加えて火にかけ、煮立ってきたら水を捨て、新らしく小豆の3倍量の水を加えて15分程にて、透明な小豆の汁をとっておく。又、新らしく水を加えて今度は弱火で煮る。小豆の皮が破れないように幾分堅めのころ火から下ろし、蓋をしたらましましばらく置く。 (強火で豆を煮ないこと) また、火から下ろした小豆を急に空気に当てると皮が破れるので注意すること。 小豆は冷めてからザルに上げておく。</li> <li>3. 鍋にもち米、小豆、塩、小豆の煮汁を加えて普通のご飯の要領で炊く。 器に盛り、黒ゴマをふりかけて供す。</li> </ol>
1月10日 (火) 鮭のムニエル	鮭 (80~100g) 4切れ 塩 小さじ1/2 胡椒 少々 小麦粉 適量 サラダ油 // バター 大さじ2 レモン汁 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鮭に塩、胡椒各少々をする。</li> <li>2. 鮭の水気を拭き取り、小麦粉をうすくまぶし、サラダ油で両面を中火で色よく焼き、皿に取る。</li> <li>3. フライパンの油を捨て、バターを溶かし、レモン汁を絞り入れ鮭にかけて供す。</li> </ol>
1月11日 (水) 大根と揚げ豆腐の煮物	大根 4切れ (2cm厚さの輪切り) 木綿豆腐 2丁 米のとぎ汁 適量 小麦粉 少々 サラダ油 適量 出し汁 C4~5 柚子の皮又は生姜 少々 醤油、みりん、酒、砂糖	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豆腐1丁を4つに切って布巾を敷いたまな板の上に置き、水気を切る。</li> <li>2. 大根は厚めに皮をむき、米のとぎ汁で柔らかく茹で、水にさらしておく。</li> <li>3. 揚げ豆腐を作る。下ごしらえした豆腐のまわりに軽く小麦粉をつけ、たっぷりの中温の油できつね色になるまで揚げる。揚げたらザルに取り、熱湯をかけて油抜きする。</li> <li>4. 平鍋に揚げ豆腐、大根を入れ、出しを張って中火にかけ醤油大さじ2、みりん大さじ2、酒大さじ1、砂糖小さじ1を加え煮汁が1/2~1/3位になるまで煮含める。 器に盛り、汁少々はり、柚子の皮の千切りを添えて供す。</li> </ol>

献立	材 料	作 り 方
1月12日 (木) 豚みそ	味噌 400g 豚ひき肉 200g 砂糖 200g 玉葱 1個 生姜 1片 サラダ油 大さじ3	1. 玉葱、生姜はみじん切り。 鍋に油を入れて熱し、玉葱、生姜のみじん切りを炒め、次に豚肉を入れてよく炒め、砂糖、味噌を入れてもとの味噌の硬さにする。
1月13日 (金) さつまいものサラダ	さつまい芋 400g 玉葱 1/2個 ロースハム 5枚 マヨネーズ 大さじ4 塩、胡椒 各少々	1. さつまい芋は厚さ1cm位のいちよう切りにし、水にさらした後ひとつまみの塩を加えて茹でる。 2. 玉葱はくし形にスライスし、水にさらして水気をとる。 3. ハムは8等分に切る。 4. 1、2、3をマヨネーズで和える。 好みでこしょうをふって食べる。