

献立	材 料	作 り 方
1月16日 (月) いが蒸し	もち米 C1 豚ひき肉 200g 卵 小1個 大葱 10cm 干し椎茸 3枚 生姜 少々 食パン 1枚 片栗粉、酒 各大さじ1 薄口醤油 小さじ2 塩 少々 [醤油 大さじ3 辛子 大さじ1]	1. もち米は洗って3~4時間水につけておく。 ザルに広げて乾かしておく。 2. ひき肉に卵、みじん切りの葱、生姜、水に戻した椎茸のみじん切り、水に浸したパン、調味料を加えてよくこね合わせ、梅干し大に丸める。 3. 丸めた肉に水切りしたもち米をまぶしつける。 4. 3を蒸し器で20分蒸す。 5. 辛子醤油を添えて供す。
1月17日 (火) えびのタンドリー	えび 8尾 (合わせ調味料) プルーンヨーグルト 大さじ3 ケチャップ 大さじ1 醤油 大さじ1 カレー粉 大さじ1/2 塩、胡椒 各少々	1. えびは殻をつけたまま竹串で背ワタを取り、足を取って腹に切り込みを入れて開く。 2. 合わせ調味料に30~40分漬けて下味をつける。 3. 230℃のオーブンで12~13分約。又はアルミホイルに包んでオーブントースターで焼いてもよい。

献立	材 料	作 り 方
1月18日(水) キャベツと厚揚げの味噌炒め 合せ調味料	キャベツ 250g 厚揚げ 1枚 赤唐辛子 1本 葱 5cm位 生姜 少々 油 大さじ4 酒 大さじ1 砂糖 小さじ1・1/2 赤みそ 大さじ1・1/2 醤油 大さじ1	1. キャベツは5～5cm角に切り、厚揚げは油抜きして7～8mm厚さのそぎ切り。 赤唐辛子は種を取って斜め3つに切る。 2. 鍋に油を熱して葱と生姜を炒め、赤唐辛子、厚揚げの順に炒め、合わせ調味料を鍋肌から流し入れ、全体に大きく混ぜる。
1月19日(木) さつまい芋の含め煮	さつまい芋 200g 塩 少々 醤油、砂糖 各大さじ1 出し汁 ひたひた	1. 芋は1cm位の厚さに切って皮をむき、水につけてあく抜きをする。 2. 鍋に出し、調味料を合わせ、芋を加えて中火で時々鍋をゆすりながら汁気がなくなるまで煮る。
1月20日(金) かまぼこのピカタ	かまぼこ 1/2本 (衣) 小麦粉 少々 卵 1個 粉チーズ大さじ3～4 酒 少々	1. かまぼこは5～6mm厚さに切って小麦粉をうすくはたきつけ、溶きほぐした卵、粉チーズの順につけ、熱した油で焼く。