

| 献立 | 材 料 | 作 り 方 |
|-----------------------|---|---|
| 1月23日(月) コロコロ肉の和風煮 | ステーキ用の肉 300g (合わせ調味料) 酒 大さじ2 醤油 大さじ2 みりん 大さじ2 砂糖 小さじ1 木の芽 少々 ごま油 適量 | 1. フライパンにごま油を熱して強火で肉の表面を焼きつける。 2. 中火にして合わせ調味料を2～3回に分けて加えながら炒りつけて鍋につけ汁がなくなるまで炒り煮する。 3. 木の芽を飾る。 ※ 肉はコロコロに切る。 |
| 1月24日(火) 白魚のから揚げ | 白魚 200g 小麦粉 適量 サラダ油 // 調味料 塩、胡椒 (タルタルソース) マヨネーズ 150cc 玉葱 50g 固ゆで卵 1個 ピクルス 15g 刻みパセリ 小さじ1 | 1. 白魚は薄い塩水で洗い、布巾で水気を拭き取り、塩、胡椒各少々ふる。 2. 1の白魚に粉をまぶし、210℃～220℃の強火にサラダ油を熱し、カラリと揚げ、半紙の上に取り、少量の塩をふる。 3. タルタルソースをつくる。 玉葱はみじんきりにして布巾に包み、塩もみして水にさらし、固く絞る。残りの材料も全部刻んでマヨネーズと合わせる。 |

| 献立 | 材 料 | 作 り 方 |
|----------------------------|--|---|
| 1月25日(水) 白菜とみかんのサラダ | 白菜 2~3枚 みかん 2個 りんご 1個 レモン 1/4個 フレンチドレッシング 大さじ4 塩、胡椒 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 白菜は洗い葉先は3cm角、軸は5mm×5cm位の拍子木に切る。f 2. みかんは皮をむき、袋をはずしておく。 3. リンゴは洗って縦8つ割り、塩水をくぐらせて5切れは飾用におき、3切れは皮をむいて小口から切る。 4. ボウルに白菜、みかん、切ったリンゴを入れ軽く塩、胡椒をしてレモン汁を絞りかけ、水気をきって鉢に盛り、飾用のりんごを飾ってフレンチドレッシング(酢1:サラダ油3)の割合をかける。 |
| 1月26日(木) 小松菜の卵炒め | 小松菜 400g [卵 3個 塩 少々 油 大さじ6 葱(粗みじん) 5cm 生姜(II) 少々 酒 大さじ1 塩 少々 醤油 小さじ2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 小松菜は洗って5cm長さに切る。 2. 卵は溶きほぐして塩少々加えて良く混ぜる。 3. 熱した鍋で油大さじ3を入れ、卵を流し手早く混ぜてふんわりとした大き目の炒り卵を作って取り出す。 4. 残りの油を足して葱、生姜を炒め、小松菜を入れて油が回るまで炒め、酒と調味料を加え混ぜ、炒り卵を戻し入れて全体を混ぜる。 |
| 1月27日(金) たたきごぼうのマスタード和え | ごぼう 1本 出し汁 C1/2 粒マスタード 大さじ2 醤油、砂糖 各小さじ1 塩、醤油 各少々 | <ol style="list-style-type: none"> 1. ごぼうは包丁の背で皮をこそげて好みの長さに切り、酢少々加えた湯で7~8分茹でる。叩いてから4~5cm長さで5~6mm角に切る。 2. 出し汁と砂糖、醤油、塩少々で炒るようにして醤油少々とマスタードで和える。 |