

献立	材 料	作 り 方
1月30日(月) 里芋の味噌煮	白里芋 400g 豚赤薄切り 100g 人参 150g 揚げ豆腐 1丁 干し椎茸 4~5枚 いんげん 50g 大葱 1本 生姜 1片 サラダ油 大さじ3 砂糖 小さじ2 酒 大さじ1 醤油 大さじ2 椎茸つけ汁 C2 味噌 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 里芋は早めに洗ってザルにあげておく。水気を拭いて皮をむき、水から入れて煮立ったら2~3分茹でて水にとり、ぬめりを取る。 2. 人参は皮をむいて乱切り。 3. 揚げ豆腐は熱湯をかけて油抜きをして里芋の大きさに切る。 4. 大葱は2cm長さのぶつ切り。 5. 干し椎茸はC3位の水に浸けて戻し、つけ汁は取っておく。 6. 椎茸は2~3のそぎ切り。 7. いんげんは色よく茹でて斜め切り。 8. 鍋に油を熱し、生姜を先に炒め、豚肉を加えて炒め、里芋、椎茸を加え、つけ汁をC2入れ、揚げ豆腐を加えて煮、里芋が柔らかくなったら、味噌を除いて砂糖、酒、醤油の順に調味し、味噌を溶き込んで葱を加えサッと火を通して止め、いんげんを散らす。
1月31日(火) 鯛ちり	真鯛 (1, 2~1.5k) 1尾 白菜 小1株 ほうれん草 1把 豆腐 1丁 生椎茸 5~6枚 出し昆布 10cm程 ポン酢しょうゆ C1 もみじおろし 少々 浅草のり 1枚 あさつき 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鯛は鮮度の良いものを選び、うろこを取り内臓、えらを除き、よく洗って頭を落とす。2枚におろして骨付きのままぶつ切りにする。 2. 白菜、ほうれん草は茹でほうれん草を芯にしてすだれに巻いて水気を絞り、小口から3cm長さに切る。豆腐は好みに切る。生椎茸は洗って軸を取り、春菊は洗って根を切り落とす。 3. 大皿に白菜とほうれん草の巻いたものを切り口を上にして盛り、鯛を盛りその他の野菜や豆腐は全体の調和を考えて盛り合わせる。 4. ポン酢しょうゆ、もみじおろし、あさつきは小口切りにして薬味皿に盛る。 5. 土鍋に水をはり、出し昆布を入れ、煮立ち始めたら昆布を引き上げ鯛の切り身、野菜を入れる。煮えたものからポン酢しょうゆをつけて食べる。