

献立	材 料	作 り 方
2月1日 (水) かきピラフ	かきむき身 24粒 塩、胡椒 各少々 小麦粉 適量 バター 大さじ2 白ワイン 大さじ3~4 ご飯 C6~8 玉葱みじん 1/2 個分 バター 大さじ2 ドミグラスソース C1/2 塩 少々 パセリみじん //	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. カキはザルに入れ塩小さじ1/2強振り入れて軽く混ぜ流水の下でよごれとぬめりを洗い流す。水気をふきとり塩、胡椒し、小麦粉を軽くふりまぶす。</li> <li>2. 浅鍋にバター大さじ2を熱してカキを入れ、強火で手早く表面にこんがり焼き色をつける。ここに白ワインを振り入れ鍋を少しかたむけてアルコール分に火をつける。炎が消えたらすぐに火からおろす。</li> <li>3. 鍋にバター大さじ2を溶かして玉葱を炒め、玉葱がすき通ってきたらご飯を加えて炒める。少し炒まったらドミグラスソースを入れ、炒め混ぜ塩味をととのえ2のカキを汁ごと加えて混ぜ、蓋をし弱火で2~3分熱を加える。</li> <li>4. 皿に盛り、パセリのみじん切りをふりかける。</li> </ol>
2月2日 (木) かまぼこと 三つ葉のウニ和え	かまぼこ 1/2 枚 三つ葉 小1束 練りウニ 大さじ2 卵黄 1/2 個 塩 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. かまぼこは細切り。三つ葉は3~4cm長さに切ってザルにとり、サッと熱湯をまわしかけておく。</li> <li>2. 練りウニに卵黄を加えてよくかき混ぜる。ここにかまぼこと三つ葉を加えて和え、最後に塩で味をととのえる。</li> </ol>
2月3日 (金) 豚肉の変わりピカタ	豚薄切り肉 300g 醤油 大さじ2 酒 大さじ1/2 生姜みじん 1片分 (衣) 卵 2個 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1 片栗粉 大さじ5 水 大さじ1 葱みじん 1/2 本分 油 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豚肉は2等分に切って醤油、酒、生姜のみじん切りをふりまぶし、30分位おいて下味をつける。</li> <li>2. ボウルに卵を溶きほぐし、ここに砂糖、塩、片栗粉、水、葱のみじん切りを順に加えて良く混ぜ、衣を作っておく。</li> <li>3. フライパンに油を熱し、火は中火にし、1の豚肉を2の衣にくぐらせて入れる。上からスプーンで2の衣を肉一切れずつに回しかけながら焼き、下にきれいな焼き色がついたら裏返しして焼き上げる。</li> </ol>