

献立	材 料	作 り 方
2月6日 かしわ飯 (月)	米 C1・1/2 鶏肉 120g 干し椎茸 4枚 人参 30g 三つ葉 少々 卵 1個 酒、みりん 各小さじ2 醤油 大さじ1・2/3 油 適宜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米は炊く1時間前に洗ってザルに上げる。</li> <li>2. 鶏肉は小さく切る。椎茸は戻して干切り。人参は小さく短冊切り。三つ葉はサッと茹で長さ2~3cmに切る。卵は薄焼きにして錦糸卵にする。</li> <li>3. 鶏肉・椎茸・人参を油でサッと炒め、酒、みりん、醤油で調味する。</li> <li>4. 3の煮汁を合わせて水加減し、ご飯を炊く。</li> <li>5. 炊き上がったご飯に3を混ぜ、上に錦糸卵と三つ葉を盛りつける。</li> </ol>
2月7日 鶏レバー、 バルサミコ酢 (火)	鶏レバー 400g オリーブ油 大さじ1・1/2 にんにく薄切り 1片分 黒砂糖(砕いて粉状に) 大さじ2 ブランデー 大さじ1~2 醤油 大さじ2 ウスターソース 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. レバーは大き目の一口大に切る。水につけて充分血ぬきし、水から上げ、水気をしっかりふき取る。</li> <li>2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ弱火でにんにくの香りを出す。レバーを加えてサッと炒め、油がまわったところで黒砂糖を加える。</li> <li>3. 黒砂糖が溶けたらブランデーを振りかけて炒める。アルコールをとばし、醤油とバルサミコ酢を合わせたものをまわしかける。サッと1~2分煮て汁を残してレバーを一旦皿に取り出す。</li> <li>4. フライパンに残った汁をトロッと艶がでるまで鍋を回しながら煮詰め、レバーを戻して煮汁をからませる。</li> </ol>
2月8日 かきの卵とじ (水)	カキ 320g 人参 80g さやえんどう 16枚 出し汁 C2 砂糖 大さじ1・1/3 塩 小さじ1弱 醤油 小さじ2 卵 4個	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. カキは目の粗いザルに入れて小さじ2の塩をふり、水の中でふり洗いし、水気を切る。</li> <li>2. 人参は長さ3cmの薄い短冊切りにする。さやえんどうは筋を取って柔らかく茹で、斜め半分に切る。</li> <li>3. 小鍋に出し汁と調味料を入れ、人参を入れて柔らかく煮カキを加えてサッと火を通す。</li> <li>4. 卵をよく溶きほぐし、箸に伝わらせて3に回し入れる。蓋をして弱火で半熟状になるように蒸し煮する。さやえんどうを散らして火を止める。</li> </ol>

2月9日(木) 煮物(人参)	人参 1本 油 少々 水 ヒタヒタ 塩 少々 砂糖 大さじ1	1. 人参は型で抜き、ねじり梅に仕立てる。 2. 人参は茹でて調味料で柔らかくなるまで煮る。
2月10日(金) チーズベーコンロール	食パン 4枚 チーズ 少々 ベーコン 5枚	1. 5mm厚さの食パン4枚の耳を取り、1枚を5枚の短冊切り。同寸のチーズをのせ、たたき伸ばしたベーコンの紐で巻き付け熱した天火でベーコンに火が通るまで焼く。