

献立	材 料	作 り 方
2月13日 (月) オイスターシチュー (10人分)	カキ 500g 白ワイン 大さじ2 レモン汁 小さじ1/2 マッシュルーム 200g 玉葱みじん 小1個分 小麦粉 大さじ4 バター 大さじ8 スープ C1・1/4 牛乳 5本 ローリエ 2枚 パセリみじん 少々 塩、胡椒 //	1. カキは冷たい塩水でふり洗いし、バター大さじ2で炒め、白ワイン少々とレモン汁をふりかける。汁は漉してスープに入れる。 2. マッシュルームは薄く切り、残りのレモン汁をふり、バター大さじ2で炒める。 3. スープの鍋にバター大さじ4入れ、玉葱を柔らかくなるまで3分間位炒め、小麦粉をふりこんでさらに炒め、スープと牛乳を入れローリエを入れ、とろみが出たら約3分煮る。2のマッシュルームを入れ、味を調え、最後にカキを入れ、弱火で温める。 4. みじん切りのパセリを入れて供す。
2月14日 (火) グリルドチキン (8人分)	ひな鶏むね肉 4枚 // もも肉 4枚 ベーコン 8~10枚 サラダ油 塩、胡椒、にんにく [栗甘露煮 2瓶 水 バター 大さじ1]	1. ベーコンは1枚を十文字に切る。 2. ひな鶏は皮をはぎ、薄くそぎ切りにしてやや強めに塩胡椒、にんにくをふり、形よく巻き、更にベーコンで巻いて楊枝を刺し、サラダ油を塗って、強火の天火でよい色がつくまで約15分焼く。 3. 飾りのついた楊枝をさし、温かいうちにすすめる。 4. 栗のグラッセを添える。

献立	材 料	作 り 方
2月15日 大豆スープ (水)	茹で大豆 C1 牛乳 C1 玉葱みじん 40g バター 塩、胡椒 パセリ 少々	1. 玉葱をバターで炒める。 2. 1の中に大豆を入れる。 3. ミキサーにかける。 4. ブイヨン、塩、胡椒で味をととのえる。 5. 出来上がったらきざんだパセリを散らす。
2月16日 トマトと豆腐の炒め煮 (木)	豚ばら薄切り 200g 醤油、酒 各小さじ2 トマト 2個 豆腐 2丁 サラダ油 大さじ2 酒、醤油 各大さじ2 ラー油 小さじ1 胡椒 少々 パセリ 適量	1. 豚肉は5cm長さに切り、醤油、酒をふって下味をつける。 2. トマトはヘタを除き、6つから8つのくし形に切る。 3. 豆腐は1つずつを8つのやっこに切る。 4. 鍋に油を熱し、豚肉を入れ、表面の色が変わるまで炒める。次いで豆腐とトマトを加え、くずさないように注意しながら炒め合わせる。 5. ここに醤油、ラー油、胡椒を加え、湯C板 1/2を注ぐ。煮立ったらすぐに火を止め、みじん切りのパセリを散らす。土鍋に移し、食卓で煮ながら熱々と煮立ったところを食す。
2月17日 がんもどき (金)	木綿豆腐 1・1/2丁 木耳 5g 銀杏 12粒 あさりむき身 40g 小麦粉 少々 サラダ油 適量	1. 豆腐はまな板とまな板の間にはさんで重石をかけ、水気をよく切ってすり鉢でする。 2. 木耳はもどしてみじん切り。銀杏は詩を入れた熱湯で3mmの輪切り、あさはサッと乾煎りして水気を取る。 3. それぞれの材料に小麦粉をまぶして1の豆腐に混ぜ合わせる。 4. 手に油をつけながら丸めて熱した油で色づくまで揚げる。