

献立	材 料	作 り 方
2月20日(月) ひじきの煮物	ひじき 40g 油揚げ 4枚 サラダ油 大さじ3 出し汁 C2 砂糖 C1/2 醤油 //	1. ひじきはよく洗って、たっぷりの水に20分つける。 2. ひじきは熱湯で1~2分茹でザルにあげ、水気をきる。 3. 油揚げは短冊切り。 4. サラダ油大さじ3を熱し、ひじきを入れて強火で3分炒め、油揚げを加えて更に炒め、油がなじんだら出し汁を注ぐ。 5. 煮立ったら砂糖を入れて中火で5分煮、醤油を加えて弱火で落とし蓋をして約20分煮る。
2月21日(火) 卵の野菜巻き	[卵 3個 塩 少々 ほうれん草 1/2把 醤油 少々 生椎茸 3枚 人参 100g 海苔 2枚 他に塩、胡椒、ごま油等	1. 卵はよく溶きほぐし、塩1つまみ入れて2枚に焼いておく。 2. ほうれん草は色よく茹で、水気を絞って醤油少々ふりかけておく。 3. 生椎茸、人参は千切りにして、それぞれごま油で炒め、塩、胡椒で味をととのえる。 4. 卵焼きの上に海苔を1枚ののせ、ほうれん草、椎茸、人参を半分のにのせて固く巻く。残りの半分も同様に作る。 5. 冷めてから輪切りにし、切り口を上にして、盛る。

献立	材 料	作 り 方
2月22日(水) ロールキャベツ	合挽肉 200g 玉葱 1/2個 生パン粉 C1/2 キャベツ 8枚 卵 1個 塩、胡椒、砂糖 各少々 (ソース) バター 大さじ3 小麦粉 大さじ3 スープ C4 ローリエ 2枚 (調味料) トマトケチャップ 大さじ6 砂糖 大さじ1 醤油 // 塩 小さじ1 胡椒 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉葱はみじん切りにし、ひき肉、パン粉、溶き卵、調味料を加えてよく混ぜ、等分に丸めておく。 2. キャベツは熱湯でさっと茹で、葉芯を削ぎ取り、広げひき肉を包み、鍋に並べかぶる位の水C6を入れて、煮込み、ソースのスープにする。スープC4まで煮込む。 3. 鍋にバターを入れ、小麦粉を入れてルーブロンを作る。煮汁C4を入れ、調味料を加えてトマトスープを作り、その中に煮込んだロールキャベツを入れて煮込む。
2月23日(木) くじらのカツレツ	くじら 4切れ (つけ汁) 生姜汁 大さじ1 醤油 C1/3 玉葱おろし 大さじ1 小麦粉 少々 卵 1個 パン粉 少々 揚げ油 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 醤油、生姜汁、玉葱のおろし汁を合わせてつけ汁を作る 2. くじらをその中に漬け込み、時々混ぜて30分位おく。 3. 鯨をつけ汁から揚げ、軽く絞って小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 4. 熱した揚げ油できつね色に揚げる。
2月24日(金) 小蕪の醤油漬	小かぶ 1把 出し昆布 10cm 唐辛子 1本 醤油	<ol style="list-style-type: none"> 1. かぶは洗って縦4~6つ割りにする。 2. 出し昆布はごく細く刻み、唐辛子は種をぬき、小口から輪切りにする。 3. 材料全部一緒にして、深めの器に入れ、醤油を全体の高さの油1/2位に入れ、時々かき回す。 4. 半月位で食べられる。つけ汁は3回位使える。