

献立	材 料	作 り 方
2月27日 (月) そぼろあんかけうどん	うどん 4玉 ひき肉 200g 人参 50g 筍 100g グリンピース 大さじ1 卵 1個 出し汁 C2 醤油 大さじ3 砂糖、みりん 各大さじ2 塩 少々 〔片栗粉 大さじ2 水 大さじ4〕	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人参は花型で抜き、薄切りにして茹でておく。</li> <li>2. 筍は2cm長さの千切り。グリンピースは熱湯を通しておく。</li> <li>3. 卵は固ゆでにして輪切り。</li> <li>4. ひき肉は鍋に入れ、炒りつけ、筍を入れてなおよく炒りみりん、醤油、砂糖を入れ、C2の出し汁でのばし、片栗粉の水溶きを入れてそぼろあんを作る。</li> <li>5. 熱湯で解したうどんの水気を切って丼に入れてそぼろあんをかけ、花形人参、グリンピース、茹で卵の輪切りをのせて飾る。</li> </ol>
2月28日 (火) しじみの味噌汁	出し汁 C4 赤だしみそ 80g しじみ貝 200g 針生姜又は葱 塩、砂糖、醤油 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. しじみは水に浸けて一昼夜冷暗所におき、砂出しする。</li> <li>2. 鍋に出し汁、しじみ貝、赤だし味噌を入れて煮立て泡を取り、調味料を加え、味加減をみて、椀に注ぎ、針生姜又は葱を散らす。又は粉山椒でもよい。</li> </ol>