

献立	材 料	作 り 方
3月1日(水) 手羽先の煮込み	鶏手羽先 800g 生姜薄切り 1枚 サラダ油 大さじ2 酒、砂糖 各大さじ1 醤油 大さじ4	1. 生姜は包丁の腹で軽くひと叩きする。 2. 中華鍋に油を熱し、生姜を炒め手羽先を加えて炒める。 3. 厚手の鍋に2を移し、酒、砂糖、醤油を加え、水をかぶる位になるまで注いで強火にかけ、煮立ったら火を弱め1時間ほど汁がほとんどなくなるまで煮込む。
3月2日(木) カキスープ	かき 20個 ジャガ芋 2個 玉葱 1個 ベーコン 50g バター 大さじ2 牛乳 C2 小麦粉 少々 パセリみじん 少々 クラッカー 8枚 塩、胡椒 少々	1. カキは塩水で洗ってザルに上げておく。 2. ジャガ芋と玉葱は1cm位のさいの目切り。 ベーコンはみじん切り。 3. 鍋に分量のバターを入れて玉葱を炒め、次にベーコンを入れて少し炒め、C4の水を加え、ジャガ芋を加え柔らかくなるまで煮る。 4. 柔らかくなったところで牛乳を加え、かきを加えて5～7分間煮る。好みに水溶き小麦粉を加えてとろみをつけ塩、胡椒で味を調え、パセリのみじん切りを入れ、クラッカーを添えて供す。
3月3日(金) 菜の花のばら寿司	米 C3 〔水 C3強 昆布 6cm角 酒 大さじ1〕 甘塩鮭(150g) 2切れ 生姜 1片 菜の花 100g アーモンドスライス 20g (合わせ酢) 酢 大さじ4 砂糖 大さじ1・1/2 塩 小さじ1弱 (つけ酢) 酢 大さじ5 砂糖 大さじ2 塩 小さじ1	1. 酢飯のお米は炊く1時間前にといでザルに上げておく。昆布を水と酒を合わせた中に浸けておく。この汁で米を炊く。昆布は煮立ってきたら取り出す。ご飯を炊いている間に合わせ酢を作っておく。 2. 塩鮭は炊いて骨や皮を取り除き、粗くほぐし、生姜の千切りと一緒につけ酢の半量に浸ける。 3. 菜の花は茹でて、1cm位にきざみ、残りのつけ酢につける。(その中からつぼみの部分を飾りのために取っておく)。酢飯を作り、具を混ぜ合わせて食卓に出す器に盛り付ける。軽く炒って香りが出たアーモンドをバラバラとふりかけ、菜の花のつぼみを飾る。