

献立	材 料	作 り 方
3月6日(月) 鮭の照り焼き	鮭 4切れ (たれ) 醤油 大さじ4 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ2 酒 大さじ1 酢どり生姜 4本位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鮭は1切れを2つずつ切って、たれに10分位浸けておく。 2. 汁気をきり、強火の遠火で表にする側から焼く。途中でたれを両面にぬって、艶良く焼き上げる。 3. 皿に盛って、酢どり生姜を添える。
3月7日(火) 南瓜とピーマン、豚肉の煮物	南瓜 (1/2) 500g ピーマン (150g) 5個 豚薄切り 300g 油 大さじ3 水 C2 みりん 大さじ2 砂糖 大さじ2 醤油 C1/4 生姜 1片	<ol style="list-style-type: none"> 1. 南瓜は縦2つに切って種をスプーンでかき出し、皮をまだらにむいて3~4cm角に切る。 2. 豚肉は3~4cm幅に切る。 3. 鍋に油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったら南瓜とピーマンを加えてサッと混ぜ、水、砂糖、醤油、みりんを入れ蓋をして中火で約25分、煮汁が殆どなくなるまで煮る。 4. 器に盛り、生姜をおろして天盛りにして供す。
3月8日(水) 菜の花のお浸し	菜の花 200g 出し汁 C1/2 薄口醤油 小さじ1 塩 小さじ1/4 砂糖 小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菜の花は洗って茎のかたい部分だけ切り落とし、一口大に切る。塩少々を加えた湯で茹で、冷水にとって手早く冷まして水気を切る。 2. 鍋に出し汁、醤油、塩、砂糖を合わせて煮立て、菜の花を入れて強火で手早く炒りつけ、すぐ皿にとって広げ冷ます。

献立	材 料	作 り 方
3月9日(木) 鶏肉の磯香揚げ	鶏ささみ 300g 醤油 大さじ1・1/2 塩 小さじ1/3 砂糖 小さじ1/2 酒 大さじ2/3 生姜みじん 大さじ2 いらごま 大さじ2 溶き卵 1/2個分 上新粉 大さじ1・1/2 片栗粉 小さじ1・1/2 海苔 1枚 揚げ油 適量	1. ささみは筋を除いて縦2つに切り、更に横2つから3つ位のそぎ切り。調味料と生姜のみじん切り、いらごまをまぶしてそのまま20分位おく。 2. 1の鶏肉に溶き卵をからませ、更に10～15分位おく。ここに上新粉と片栗粉を混ぜ合わせて振り込み、手でよくからませる。 3. 海苔を7～8mm幅の短冊に切り、これを2の鶏肉の中央に帯のように巻き付ける。 4. 揚げ油を175℃に熱して鶏肉をサッと揚げる。
3月10日(金) かいわれ、しめじのサラダ	かいわれ大根 1パック しめじ // 玉葱 1/4個 油 大さじ2 (ドレッシング) 油 C1/2 酢 大さじ2 塩 小さじ1 辛子 小さじ1/2 レモン汁 大さじ1 砂糖、胡椒 少々	1. かいわれ、しめじは根を切り落としよく洗う。しめじは小房に分けて油をふりかけ、サッと炒り煮する。 2. 玉葱は薄く切り、水にさらす。 3. それぞれの水をよくきって盛り合わせ、食卓でドレッシングを混ぜる。