

献立	材 料	作 り 方
3月13日（月） 肉団子の豆腐包み煮	豚ひき肉 300g 卵 1個 葱みじん 少々 生姜汁 //	<ol style="list-style-type: none"> 1. ボウルに豚ひき肉、卵、葱、生姜汁、醤油大さじ1、塩小さじ1を入れてよく混ぜ、更に片栗粉大さじ1を入れてよく混ぜる。 2. 豆腐は水気をきり、布巾で絞り、塩小さじ1/2、ごま油で下味をつけておく。 3. 小松菜はよく洗って、4cm長さに切り、サッと茹でる。筍は薄切り。 4. スプーンを水か油でぬらし、1のひき肉をのせ、軽く押し形を作り、豆腐をおき、その上に又肉をのせてスプーンの形の団子を作る。 5. 鍋に油大さじ2を熱し、4の団子の両面を焼き、きつね色になり、焼き上がったら別皿に取り、残りの油を足して筍を炒め、団子を戻し、分量のスープと醤油大さじ1、砂糖小さじ1/2、酒大さじ1を入れて弱火で20分煮込んだら小松菜を入れ、片栗粉大さじ1・1/2の水溶き片栗粉を加える。
3月14日（火） 小松菜とあさりの辛子醤油和え	小松菜 300g あさりむき身 100g 練り辛子 小さじ1 酒、醤油、砂糖など	<ol style="list-style-type: none"> 1. あさりは洗って水気をきり、酒、醤油小さじ1をふりかける。 2. 鍋にあさりとつけ汁ごと入れ、強火で手早く混ぜながら火が通るまで約2分位から煎りし、ザルにとり、汁気を切って冷ます。煮汁も取っておく。 3. 小松菜は洗ってたっぷりの熱湯に塩少々を加えた中で2～3分茹で、水に取って冷ます。 4. 小松菜の水気を軽く切り、4～5cm長さに切って、あさりの煮汁をかけて下味をつけておく。 5. 醤油大さじ2、砂糖小さじ1/2、練り辛子を合わせ、小松菜をかるく絞って加え和える。

献立	材 料	作 り 方
3月15日(水) ブロッコリーとベーコンの炒め	ブロッコリー 300g ベーコン 2枚 バター 30g レモン汁 1/4個分 塩、胡椒	<ol style="list-style-type: none"> ブロッコリーは一口大の小房にし、塩水に10分位浸けておく。 ベーコンは好みの幅に切る。 沸騰した鍋に塩を加え、ブロッコリーを入れ、火を弱めて5分位静かに茹でる。 湯を捨て、ベーコンにバターを加え、軽くよく炒め、塩少々、胡椒少々を入れ、レモン汁をかける。
3月16日(木) 里芋の柚子味噌煮	里芋(小芋) 500g 出し汁 C2 砂糖、みりん 各大さじ4 白味噌 大さじ4 柚子 1個 酢	<ol style="list-style-type: none"> 里芋は厚めに皮をむき、酢少々入れた湯でサッと茹で、もう一度、水から茹でなおし、よく洗ってぬめりを取る。 出し汁に砂糖、みりんを入れ、里芋が柔らかくなるまで煮る。汁気がなくなったら、出し汁で白味噌を溶いて加え、しばらく煮る。 仕上がりですりおろした柚子の皮をからめて器に盛り、千切りの柚子の皮を飾る。
3月17日(金) 小かぶの醤油漬	小かぶ 1把 出し昆布 10cm 唐辛子 1本 醤油	<ol style="list-style-type: none"> かぶは洗って縦4~6つ割りにする。 出し昆布はごく細く刻み、唐辛子は種を取り、小口から輪切りにする。 材料を全部合わせて深めの器に入れ、醤油を全体の高さの1/2位入れ、時々かき回す。 半日位で食べられ、つけ汁は3回使える。 <p>*大根でもよい。</p>