

献立	材 料	作 り 方
3月27日(月) 太刀魚の即席焼き	太刀魚 100gを5切れ 小麦粉 少々 油 大さじ2 (合わせ醤油) 醤油 大さじ5 みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 太刀魚は両面皮目に飾り包丁を入れ、合わせ醤油に1時間浸けておく。 2. 1の水分をとり、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、魚を入れ、中火で両面焦げ目をつける。つけ汁を入れて火を弱め、蓋をして7～8分焼く。(途中、1～2度裏返して焼く)。
3月28日(火) 鶏肉のおろし和え	鶏肉 100g 生椎茸 4枚 三つ葉 1把 大根 300g 酢 大さじ1 塩、酒、醤油、みりん	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鶏肉に塩少々と酒小さじ1ふり、蒸す。(12～15分)手で小さく裂いておく。 2. 生椎茸は軸を除き、サッと茹でて干切り。塩、酒を少々ふっておく。 3. 三つ葉は茹で、ザルに取ってさまし、3～4cmに切る。 4. 大根はおろして水気をきり、酢、醤油各小さじ2、塩少々、みりん小さじ2を合わせて鶏肉、生椎茸、三つ葉を和える。
3月29日(水) 豚肉と胡瓜の即席スープ	胡瓜 1本 豚ロース 120g 醤油、酒 各小さじ1 水 C6 塩 小さじ2 醤油 大さじ1/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豚ロースは4cm長さにごく薄切りにし、醤油小さじ1と酒小さじ1をふりかけて下味をつける。 2. 胡瓜は洗い、皮をむき、斜め薄切り。 3. 鍋に水C6を入れて熱し、沸騰したら豚肉を入れ、アクを取り、胡瓜の薄切りを入れ、塩、醤油で調味し、熱いところを供す。

献立	材 料	作 り 方
3月30日(木) きんちやく煮	油揚げ 10枚 ごぼう 200g 鶏ひき肉 200g 干し椎茸 4枚 人参 80g 卵 1個 干瓢 少々 塩、胡椒 //	1. ごぼうはさがきにし、酢水につけてあく抜きをする。椎茸は水に戻して粗みじん切り。人参も同じく粗みじん切り。干瓢は戻しておく。 2. ごぼう、人参、椎茸、鶏ひき肉、卵、塩、胡椒をよく混ぜ合わせる。 3. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。 4. 油揚げに具をつけて干瓢でしばる。 5. たっぶりの煮汁を用意し、先ほどの油揚げを鍋に入れ、落とし蓋をして中火で1時間位ゆっくり煮込む。 [出し汁 C3 椎茸戻し汁 C1 醤油 大さじ2・1/2 砂糖 大さじ3 酒 少々]
3月31日(金) ひじきそばろ	乾燥ひじき 300g 生姜 10g 白ごま 大さじ2 油 大さじ2弱 [砂糖 大さじ1 醤油 大さじ2 水又は酒 大さじ2]	1. よく洗ったひじきを20分間水煮つけてみじん切りにする。 2. 生姜はみじん切りにする。 3. ごまは煎って包丁で刻む。 4. 油を熱して生姜を炒め、調味料を入れて混ぜながら汁気がなくなるまで炒る。 5. 白ごまを加える。