



2008 July Menu



かつおの中華風ソース



高野豆腐と玉葱の卵とじ

かつおの中華風ソース

材 料	作 り 方
かつお 300g しょうゆ・酒 2t 生 姜 1/2片 長 葱 1/2本 万能葱 2本 レタス 2枚 フォトマト 5個 トマトケチャップ 2T ウスターソース 2T 酒 2T 砂糖 2t ごま油 1/3T 揚げ油 片栗粉 適量	1. かつおは、一口大のそぎ切りにし、(A)に5~6分つけておく。 汁気をきり、片栗粉をまぶし、余分な粉を落とし、皿に、重ねないように並べる。 2. 長葱は、せん切り、生姜も、せん切りに、いっしょに水にさらしてから、ペーパーなどで、水気を切る。 3. 万能葱は、小口切りにする。 4. (A)を混ぜ合わせておく。 5. 揚げ油を180℃に熱し、かつおを皿からすべらせて一度に油の中に入れて揚げる。(白く仕上げず) 6. 中華鍋に(4)を入れ、沸騰したら、ごま油を入れ、(5)を加えて、全体にかき回す。 7. 器にレタスを敷き、(6)を盛りつけ、(2)(3)を上に乗せ、フォトマトを添える。

高野豆腐と玉葱の卵とじ

材 料	作 り 方
高野豆腐 12個 (ひと口サイズ) 玉 葱 小1個 三つ葉 1束 生 姜汁 1t~2t 出し汁 2C うす口しょうゆ 2T みりん 1T 砂糖 1T 酒 2T 卵 3個	1. 玉葱は、うす切りにする。 2. 三つ葉は3cm長さに切る。 3. (A)を煮た後、高野豆腐を入れ、ふたをして弱火で4~5分煮る。 4. 玉葱を加え、更に数分煮る。 5. 生姜汁を加え、卵を軽く溶き、まぜし入れ三つ葉を散らし、ふたをする。



キャベツと豚肉の土佐酢和え

キャベツと豚肉の土佐酢和え

材 料	作 り 方
キャベツ 200~300g 豚バラ肉 100g a(酒 1T 塩 1/4t 生 姜 20g 白炒りごま 適量 A { 出し 汁 1/2C うす口しょうゆ 1/2T 酢 1T みりん 1T 砂 糖 1/2T 削り 節(a) 1パック (3~5g)	1. キャベツは、3cm 角ぐらいの大きさに切り、鍋に入れ、(a) を入れて、フタをし、蒸し煮にする。 2. 豚肉は 3~4cm 長さに切り、酒 少量を加えた お湯 を煮、たろろ、ゆで、ざるにあけておく。 3. 生姜は、せん切りにして 水 にさらす。水 気 をふきとる。 4. キャベツと生姜を 混ぜ 合 せ る。 5. 鍋に (A) を入れ、ひと煮、たちさせ、ものを冷ましておく。 6. 器にキャベツ、豚肉を川頁に重ねて盛り、(a) を たっぷり かけ、ひねりごまを 散らす。