

2008 October Menu





帆立のサラダ 黒酢ドレッシングで



グリルを使って 焼き豆腐

ホタテのサラダ・黒酢ドレッシングで

材 料	作 り 方
(4人分) ホタテ貝柱刺身用 8個 レタス 4~5枚 玉 葱 1/4個 トマト 1個 ブロッコリー 1/2個 他にクレソン パセリなど 黒酢ドレッシング▶ オリーブ油 90cc (サラダ油) 黒 酢 30cc しょうゆ 1T こしょう 少々 砂糖 1/2t	1. レタスは、一口大にちぎる。 2. 玉 葱は、スライスして水にさらす。 3. トマトは、一口大に切る。 4. ブロッコリーは、固めにゆで、うちわで あおいで冷ます。 5. ホタテは、塩、こしょうし水気を切ってから オリーブ油で両面をさっと焼く。 斜めに切る。 6. ドレッシングを作る。 油以外の材料をよく混ぜたところに 油を少しずつ加え、混ぜる。 7. 器に野菜、ホタテを盛り、ドレッシングをかける。

グリルを使って、焼き豆腐

材 料	作 り 方
木綿とうふ 2丁 生 姜 1/2片 (すりおろす) 万能葱 3~4本 花かつお 適宜 好みで、みょうがなど めんつゆ 又は、 しょうゆ	1. とうふは、半分に切り/かけ、ペーパータオルに 包み、軽く、水気を切る。 2. グリルは、点火して庫内の温度を上げて おく。 3. 網にオイルをぬり、(スプレーオイルする)豆腐を 7分ぐらい焼く。 4. 焼きたての豆腐を器に盛り、小口切りした 葱、花かつお、すりおろし(にしょうがをのせ、 めんつゆをかける。



カレーうどん

カレーうどん

材 料	作 り 方
<3人分> 出し汁 3C (かつお・昆布で) 酒 3T みりん 3T しょうゆ 4T ブタ肉のゆで汁 3/4C ブタバラ肉 150g 酒 1t 塩 少々 片栗粉 1t 玉 葱 140g (小1個) 人 参 1/4本 椎 茸 3枚 生 姜 1/3片 小麦粉 4T~5T カレー粉 1T~2T 酒 2T 塩 1/2t こしょう 少々 うどん 2玉 (冷凍うどん ~3玉 茹でうどん) サラダ油 長 葱(白髪葱) (氷にさらす)	- 鍋に出し汁を入れ、あたため、酒、みりん、しょうゆを入れ、めんつゆを作りおいておく。 - ブタバラ肉は、3cmぐらゐに切り、酒、塩、片栗粉をよくもみ込む。 - 鍋に湯をわかし、ブタ肉を入れて、ゆで、ザルにあけておく。 ブタ肉のゆで汁は、取り分けておく。 - 玉葱は、5mm幅のせん切り、人参は、いちょう切り、椎茸は、細切り、生姜は、せん切りにする。 - 鍋にサラダ油を入れ、生姜を炒める。 玉、葱、人参、椎茸を入れて炒める。 - 小麦粉を加えて炒める。うっすら色がついたら、カレー粉を入れ、少しの間炒める。 - 香ばしいにおいがしてきたら、酒を入れて、のぼし、その後、①のめんつゆとブタ肉のゆで汁を加えて、のぼしてから、ブタ肉を入れる。 塩、こしょうで調味する。 - 鍋に湯をわかし、うどんをゆでる。 (それをゆでうどんに合わせ、ゆで時間を調整する) - うどんがゆで上がったからザルにとり、器(あたためておく)に移す。 - うどんの上に、あつくしたカレー汁をかける。 - 白髪葱を盛る。