



2009 February
Menu

Yoko Furukawa Resipões



白菜と豆腐の挽肉あんかけ



かぶのサラダ

白菜と豆腐の挽肉あんかけ

材 料	作 り 方
白菜 400g	<ol style="list-style-type: none"> 白菜はゆでマ食べやすい大きさに切り、水気を切る。 (レンジで加熱してもOK!) 豆腐は一口大に切り、お湯に通し、ざるにあげる。 中華鍋にサラダ油を熱し、挽肉を炒める。 にんにく、しょうがのみじん切りを入れ、炒める。 葱のみじん切りを入れる。 豆板醤を加え、炒める。 (B)を入れ、炒める。 あたためた(熱くはないこ) (A)を加える。 白菜、豆腐を入れる。 仕上げにごま油を加える。 器に盛り、白髪葱をのせる。 <p>◎ 餅を切り、油で揚げたものに、あんをかけたも美味しい。</p>
豆腐 1丁	
豚挽肉 150g	
長葱(みじん切り) 1/2本	
白髪葱 1/2本分	
にんにく 1片	
生姜 1/2片	
A (水 300ml)	
鶏がらスープ 1t	
片栗粉 1/2T	
B (酒 2T)	
しょうゆ 2 1/2T	
砂糖 2t	
こしょう	
サラダ油	
ごま油 1t	
豆板醤 1t	

かぶのサラダ

材 料	作 り 方
かぶ 3~4個	<ol style="list-style-type: none"> かぶはうす切りにし、塩少々を振りしんなりしたら、水気を絞る。 トマトは、皮をむき、5mm角に切る。 (A)を混ぜ合わせたところに、トマト、みじん切りの玉葱を入れ、混ぜる。 皿にかぶを広げて並べたところに(3)をかけ、パセリを散らす。 <p>～アレンジ～ ◎ 帆立の貝柱(4個)を湯通し、氷水に取り、横にうす切りしたものをかぶと並べる。</p>
トマト 1個	
玉葱(みじん切り) 1T	
パセリ 適量	
A (サラダ油 2T)	
酢 1T	
うす口しょうゆ 1T弱	
こしょう 少々	
砂糖 少々	
～アレンジ～	



エビのスティック春巻き

エビのスティック春巻き

材 料	作 り 方
<p>(8本分)</p> <p>エビ 100g (約10尾)</p> <p>玉葱 40g</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p> <p>片栗粉 1t</p> <p>春巻きの皮 4枚</p> <p>小麦のり (小麦粉) 水</p> <p>揚げ油</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉葱はみじん切りにする。 2. エビは、殻をむき、背わたをとり、荒く刻む。 3. エビ、玉葱、片栗粉、塩、こしょうをボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。 4. 春巻きの皮を半分に切る。 5. 春巻きの皮を広げ、8等分した種を皮の手前に細長く伸ばし、くるっと巻き、小麦のりで止める。 両端は、小麦のりを入れ込み、押しえて閉じる。 6. 170℃の油で、色よく揚げる。