

2009 July Menu





ズッキーニのスパニッシュオムレツ



きゅうりと鶏ささみのごま風味

ズッキーニのスパニッシュ オムレツ

材 料	イ フ リ 方
ズッキーニ 1本 { ハム 3枚 } { ソーセージ 3本 } { じゃがいも 1~2ヶ } お好みで入れる。 卵 5個 玉 葱 1/2個 パルメザンチーズ 1T 塩 こしょう オリーブオイル 2T (グレイプシードオイル) (ソース) (トマトケチャップ) (トマト 1個 (皮と種を取り、 ケチャップを加えて、加熱する))	1. ズッキーニは、縦半分に切り、7~8mm幅に切る。 2. 玉 葱は、うす切りにする。 { ハムを入れる場合、細かく切る。 ソーセージは、輪切り。 じゃがいもは、レンジなどで加熱してから5mm厚さに切る。 } 3. フライパンに油 1Tを入れ、ズッキーニを炒める。 玉 葱を加えて炒める。 塩、こしょうをし、水 1Tをふり入れ、ふたをして軽く蒸し煮し、取り出す。 4. パルメザンチーズをまぶし、からめる。 5. ボウルに卵を割り入れ、ほぐし、塩、こしょうする。 6. (4)を加え、混ぜる。 7. 20cmくらいのフライパンに油 1Tを入れ、(6)を流し入れ、大きく混ぜてから、ふたをし、弱火で焼く。 裏に返して焼き、皿に取り出す。トマトソースを添える。

きゅうり と 鶏ささみ の ごま風味

材 料	イ フ リ 方
きゅうり 2~3本 鶏ささみ 2本 青じそ 5枚 白ごま 1T A { ごま油 1T しょうゆ 8~10cc 塩 } サラダ油 塩 しょうゆ	1. きゅうりは皮をむき、細長い乱し切りにする。 塩少々をふり、軽くまぜて10分くらいおく。 水気を絞る。 2. ささみは、筋を取り、ラップの間にはさみ、めん棒でたたいて、厚さを揃える。塩少々する。 3. フライパンに油を敷き、焼く。 取り出してから、しょうゆをふる。手で細く、さく。 4. ボウルに(1)、(3)を入れ、(A)を加えて混ぜる。 白ごまをふる。



なすとトマトのマリネ

なす と トマト の マリネ

材 料	作 り 方
なす 3~4本 赤ピーマン 2個 (パプリカ) ミニトマト 5個 (他に、ズッキーニ、セロリ、玉葱など) モッツァレラチーズも にんにく 1片 サラダ油 3T 塩 こしょう A { 酢(ワインビネ) 1T強 塩 1/2t弱 砂糖 1/2T こしょう タイム(生)	1. なすは、ヘタを取り、4つ割りにしてから2~3cm幅に切る。 2. 赤ピーマンは一口大に切る。 3. トマトは、ヘタを取る。 4. フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを入れて火にかける。香りがいったら、にんにくを取り出し、なすを炒める。 5. しんなりしたら赤ピーマンを加え炒める。 6. (A)を入れたら火を止める。別の容器に移し、冷ます。 7. トマトを入れ、塩、こしょうで調味し、オリーブオイルを加える。