



2009 August Menu



鶏肉のきのこソース (ウイスキーで)



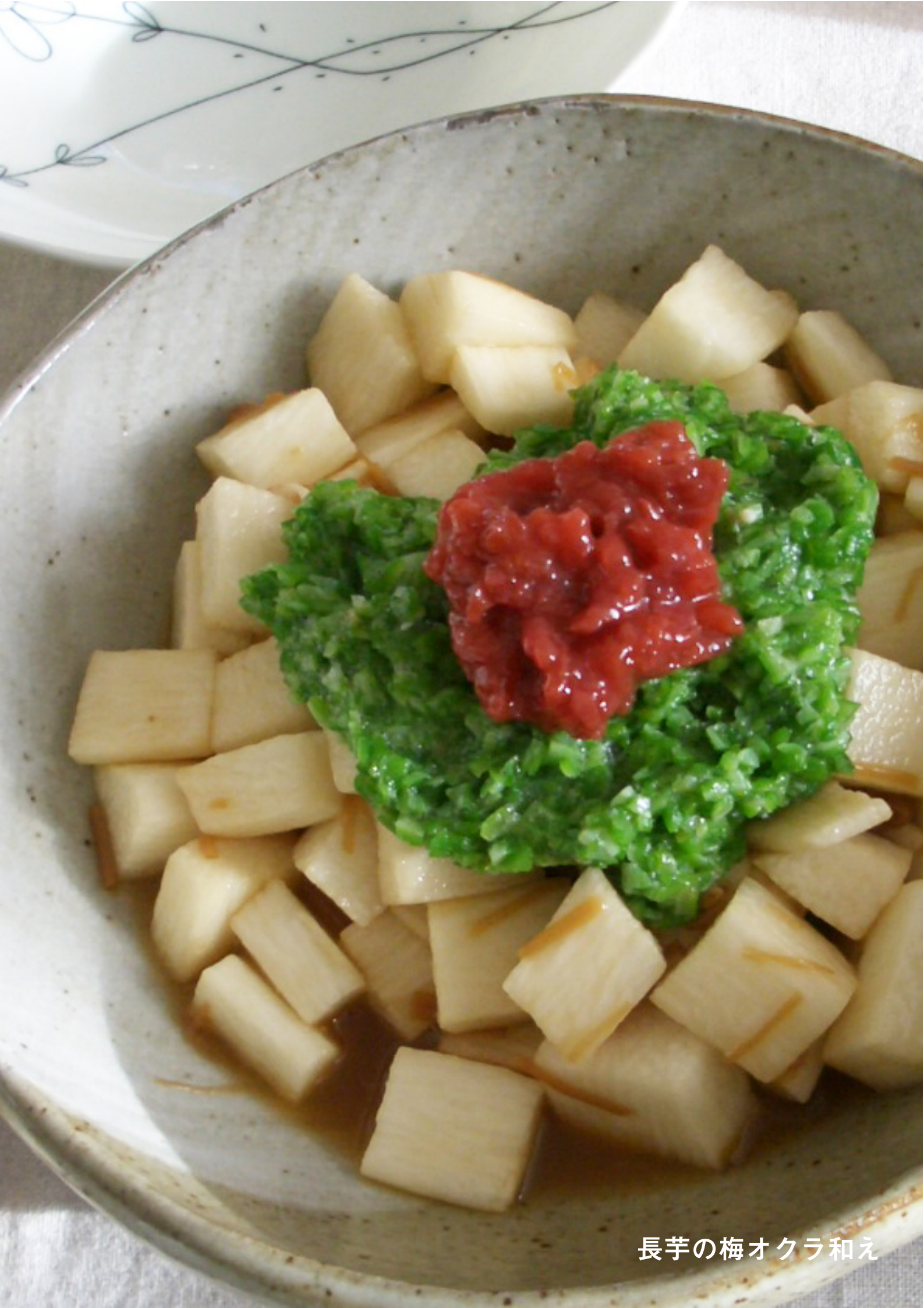
トマトのスープ

鶏肉のきのこソース(ウイスキー)

材 料	作 り 方
鶏もも肉 300g 塩・こしょう 小麦粉 1T強 ウイスキー 3T サラダ油 1T にんにく 1片 玉 葱 200g しめじ・エリンギ 100g サラダ油 1T A { スープ 1C (ブイヨン 1/2~1/4) 砂糖 1/2t しょうゆ 1/2T 生クリーム 50g パセリのみじん切り	1. 玉葱はうす切りにする。 2. しめじはほぐしておく。エリンギは3~4cm長さでうす切りにする。 3. フライパンに油、みじん切りのにんにくを入れ弱火で炒める。 4. 玉葱を加え、しんなりするまで炒める。 5. (2)を加え、炒める。 6. 一旦、皿に取り出す。 7. フライパンに油を熱し、塩・こしょう、小麦粉をまぶした鶏肉(一口大に切ったもの)を焼く。 8. ウイスキーを加え入れ、アルコールを飛ばす。 9. (6)を戻し入れ、(A)を加え、7~8分煮、る。(ふたをきる事) 10. 仕上げに、生クリームを入れ、調味する。 11. 器に盛り、パセリを散らす。

トマトの スープ

材 料	作 り 方
トマト缶(カット) 400g ベーコン 60~80g にんにく 1/2片 玉 葱 200g 小麦粉 1T オリーブオイル 1/2T A { スープ 3C (コンソメ2個) 塩 1/2t強 こしょう 砂糖 1t ベーリーフ 1枚 タイム(生) 1本 パセリのみじん切り	1. ベーコンは、細切りにする。 2. 玉葱、にんにくは、みじん切りにする。 3. 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、火にかける。 4. 玉葱を加え、さいの目に 炒める。ベーコンを炒める。 5. 小麦粉をふり入れ 炒める。トマトを加え、炒める。 6. (A)を加え、沸騰したら火を弱め、ふたをして20分~30分煮込む。 途中、アクをとる。 7. 器に盛り、パセリを散らす。 お好みで、パルメザンチーズをふり入れたり、スライスチーズをのせ、レンジにかけたりして、アレンジを楽しむと良い。



長芋の梅オクラ和え

長芋の梅オクラ和え

材 料	作 り 方
長 芋 250g オクラ 4本 梅 肉 15分 万能つゆ 2T なめたけ 1T 花かつお適量	1. 長芋は皮をむき 1cm角に切り. 水でさっと洗い. 水気をふきとる。 2. 万能つゆで和える。 3. オクラは. 塩でむみ. 2分間ゆでる. 水につけてから取り出す。 4. たま半分に切り. 種を取り出したものを. まな板の上で. 細かくたたく。 5. 器に長芋を盛りつけ. その上にゆをのせる。 6. 梅肉を上のにのせる。 お好みで. 花かつおをかける。