



2009 September Menu





五目あんかけ焼きそば

五目あんかけ焼そば

材 料	作 り 方
中華麺 4玉	1. 海老は背わたを取り、殻をむく。
海老 8尾	2. いかは、開いて皮をむき、縦半分に切る。 かのかくに切り目を入れ、包丁を斜めに 倒して一口大に切る。
いか 1はい	3. (1)、(2) をボウルに入れて、酒、塩をまぶし 少し、おいてから、片栗粉、サラダ油を 加えて、からませる。
＜海老・いか下味＞ 酒 1T 塩 1/3t 片栗粉 1T強 サラダ油 1T	4. しいたけは、食べやすい大きさに切る。
しいたけ 5～6枚 (生または干)	5. 人参は、1cm幅のうす切りにする。
人参 50g	6. 白菜は、4cm長さの短冊切りにする。
白菜 250g	7. 竹のこも短冊切りにする。
竹のこ 90g	8. きくらげは、戻して一口大に切る。
きくらげ 3～5g	9. 中華鍋にサラダ油 1T～2T を熱し、 麺を1人分ずつ円形にまとめながら焼く。 焼き色がついたら返し、反対側も焼く。 盛りつけの器に移す。
A { 鶏がらスープ 2t強 酒 2T 砂糖 1t強 塩 1t こしょう 少々 水 2C	10. 中華鍋にサラダ油を熱し、人参、白菜、しいたけ、 竹のこ、きくらげを順に入れ、強火で炒める。
B { 片栗粉 2T～3T 水 4T～5T	11. (A) を注ぎ入れ、ひと煮たちしたら(3)を加える。
ごま油 1T	12. 加減しながら水溶き片栗粉を加える。
サラダ油	13. 仕上げにごま油を加える。
	14. 麺の上に(13)をかける。



野菜と肉みそのレタス包み

野菜と肉みそのレタス包み

材 料	作 り 方
<肉みそ> 豚挽肉 200g 長葱(みじん切り) 3/4本分 生 姜(みじん切り) 1/3片分 A { 赤 み ぞ 2T オイスターソース 1T強 砂 糖 1T強 酒 5T ごま油 1 1/2T スープ(湯 3T ヒョウタン 1/4t サニーレタス (レタス サラダ菜など 大 根 人 参 きゅうり 万 能 葱 (白髪葱) 青 じ ゃ ン など スライスチーズも美味!	1. 中華鍋を熱し. ごま油を入れ. 葱. 生姜の みじん切りを炒める. 挽肉を入れ. ホロホロ状態になるよう 炒める. 2. ごま油以外の(A)を(1)に加え. 汁気が 無くなるまで炒め煮する. 3. 大根. 人参. きゅうりなど好みの野菜を せん切りにする. 4. 万能葱は. せん切り野菜に長さを合わせ て切る。(白髪葱でも良い) 5. 皿にサニーレタス. せん切り野菜を盛りつけ. 別容器に盛りつけた肉みそを添える.