



# 2009 October Menu



豚肉となすの辛みそ丼



きのこたっぷりスープ

# 豚肉となすの辛みそ丼

| 材 料                                                                                                                                                                                                                  | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豚挽肉 180g<br>な す 小 2本<br>にんにく 1片<br>生姜(みじん切り) 2cm<br>長 葱(みじん切り) 1/2本分<br>A { しょうゆ 4cm<br>紹興酒 4cm<br>砂糖 1T<br>甜面醬 1T<br>豆板醬 1/2cm<br>片栗粉 2cm<br>酢 1cm<br>ぬるま湯 5T<br>とりがらすープ 1/2cm<br>ごま油 4cm<br>白髪葱 1/2本分<br>(万能葱でも良い) | 1. なすは、たてに四つ割にし、1.5cm長さに切る。<br>水にさらした後、耐熱容器に移し、フタをしてレンジで加熱する。<br>2. 水気を切ったから ごま油(分量外)をまぶす。<br>3. にんにくは、みじん切り、生姜、長葱も みじん切りにする。<br>4. フライパンにごま油を入れ、豚挽肉を炒める。<br>(3) を入れ、炒める。<br>5. 合わせておいた(A)を入れ、炒める。<br>6. (1) を入れ、からめる。<br>7. あたたかいごはんを盛り、その上に(6)をのせる。<br>8. さらした白髪葱をのせる。 |

## きのこたっぷりスープ

| 材 料                                                                                                   | 作 り 方                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| しめじ 1パック<br>エノキ茸 1袋<br>生しいたけ 5枚<br>万能葱 4本<br>葱の青い部分 2本<br>A { 出し汁 4cm<br>塩 1cm<br>酒 1T強<br>うす口しょうゆ 少々 | 1. しめじは、ほぐしておく。<br>2. エノキ茸は、軸を切りおとし、半分に切る。<br>3. しいたけは、細切りにする。<br>4. 万能葱は、斜め細切りにする。<br>5. 鍋に(A)を入れ、あたためる。<br>葱の青い部分を入れる。<br>6. (1)、(2)、(3) を入れて、煮る。(4) を入れたら火を止める。<br>7. 葱の青い部分を取り出してから<br>器に盛る。 |



水菜と豆腐のサラダ

# 水菜と豆腐のサラダ

| 材 料                                                                       | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水菜 2株<br>豆腐 1/2丁<br>パルメザンチーズ 30g<br>ドライトマト 3~4個<br>(オリーブオイル<br>塩<br>こしょう) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水菜は、3~4cm長さに切る。<br/>茎の部分は、少なめにする。</li> <li>2. 豆腐は、水気を切り、1.5cm角に切る。</li> <li>3. パルメザンチーズは、うすく切る。</li> <li>4. ドライトマトは、5mm幅の細切りにする。</li> <li>5. 水菜に 塩少々 とオリーブオイルを軽くふる。</li> <li>6. 皿に水菜を盛りつけ、豆腐、ドライトマト、パルメザンチーズをのせる。</li> <li>7. オリーブオイルを回しかけ、こしょう、塩をふる。</li> </ol> |