

A close-up photograph of a fresh salad served in a white bowl. The salad features several slices of raw salmon, cherry tomatoes, shredded carrots, and green onions. The text "2009 December Menu" is overlaid in a white, cursive font in the center of the image.

2009 December Menu



野菜の豚肉ロール蒸し



昆布じめのサラダ みそを使ったドレッシングで

野菜の豚肉ロール蒸し

材 料	作 り 方
なす 1~2本 エリンギ 2本 さつまいも 小1本 豚バラ肉 シャブシャブ用 24枚 (約280g×300) 出しつゆ (めんつゆ) 酒 好みで万能葱 を一緒に巻いても 美味しい!	<ol style="list-style-type: none"> 1. なすは、4つ割りが6つ割りにする。出しつゆに浸す。 2. エリンギは、4つに手で裂く。出しつゆに浸す。 3. さつまいもは、皮をむき、スティック状に切る。水にさらした後、ペーパーで水気をふきとる。 4. (1). (2). (3) を、それぞれ1本ずつ豚肉で巻く。 5. 耐熱容器に重ならないように並べ、出しつゆをかけ、フタをし、レンジで加熱する。 なす、エリンギ、さつまいもの加熱時間が異なるため、別々にレンジで加熱する。 <目安> 500Wで4分くらい。

昆布じめのサラダ みそを使ったドレッシング

材 料	作 り 方
鯛(ひらめ) ひとさく (150gくらい) 出し昆布 2枚 (幅の広いもの) 酢 少々 大根 5cm 人参 1/3本 きゅうり 1本 パプリカ 1/2個 セロリ 1/2本 ゆず <ドレッシング> みそ 3T しょうゆ 1T強 酢 2T強 砂糖 1/2T 練りからし 1t~2t ごま油 3T サラダ油 2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鯛は、塩を少し振り、15分~20分おく。 2. 昆布は、酢をふくませたペーパーでふく。 3. 鯛を昆布の間にはさみラップをする。冷蔵庫を3時間から一晩おく。(3日までおける) 4. 昆布じめした鯛を削ぎ切りする。(包丁の刃元から刃先まで、長く使って切る) 5. 野菜は、それぞれせん切りにする。ぬれ布巾で包み、冷蔵庫で冷やしておく。 6. ドレッシングを作る。 油以外のものを混ぜたところに、少しずつ油を混ぜていく。 7. 皿に(5)を広げ、その上に(4)を並べる。 8. ゆずの皮のせん切りを散らす。 <p><長芋のせん切りを、いっしょに昆布じめしても美味しい。></p>



人参のクリームスープ

人参のクリームスープ

材 料	作 り 方
人参 中2本~3本 (本200gくらい) 玉葱 中1個 ベーコン 3枚 米 4T 塩 こしょう バター 3T (40gくらい) 水 4.5c~5c 牛乳 200ml~300ml コンソメ 2個 生クリーム	1. 玉葱と人参は、薄切りにする。ベーコンは、1cm幅に切る。 2. 厚手の鍋にバターを入れ、玉葱、人参、ベーコンを入れ、玉葱がしんなりするまで炒める。 3. 洗った水気を切った米を加え、炒める。 4. 水、コンソメを入れ、人参が柔らかくなるまで煮る。 5. ミキサーにかける。鍋に戻し入れ、もう一度火にかける。 6. 牛乳を加え、塩、こしょうで調味する。 7. 好みを生クリームを加える。 ◎ 人参のくさみを消すために、よく炒めること!!