



2010 January Menu



リゾット



かぶときゅうりの塩こぶ和え

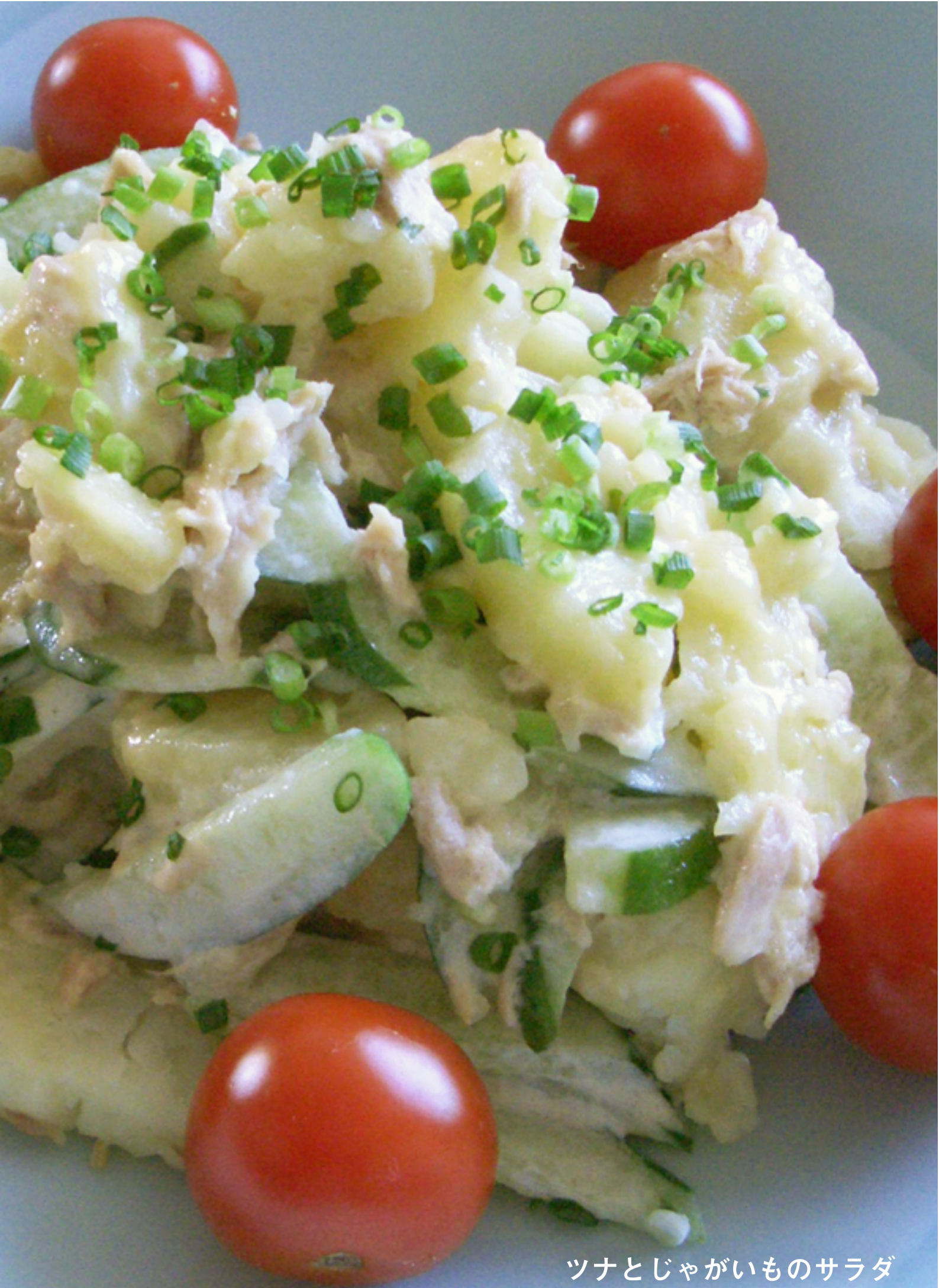
リゾット

<④~⑥の工程を15分~20分を上げるのがコツ>

材 料	作 り 方
(約3人分) 米 1合 玉葱 80g 白ワイン 2T コンソメスープ 700ml (水 700ml (コンソメ1.5個~2個)) オリーブオイル 1T バター 20g 塩 >各少々 こしょう ハルミジャーレジャー 3T ハセリのみじん切り トマト(ワケモノ)	<ol style="list-style-type: none"> みじん切りした玉葱をオリーブオイル、バター10gで炒める。(にんにくを加える場合、ここで入れて炒める) 玉葱が透き通ってきたら、米を洗わずに加えて炒める。4~5分くらいに炒める。 白ワインを加えてアルコールを飛ばすように炒める。 熱いスープを用意し(常に熱い状態にしておくこと!)鍋のひたひたより少し上まで入れる。 焦げないように時々混ぜる。 スープが少なくなったら、少しずつ足してかき混ぜる。これをくり返し、食べてみて、少し芯が残るくらいの状態に仕上げる。 火を止め、バター10gとチーズを加えて、塩、こしょうで調味する。 フタをして、5分蒸らす。スライスして焼いたトマトを添え、ハセリを散らす。

かぶときゅうりの塩こぶ和え

材 料	作 り 方
かぶ 3~4個 きゅうり 1本 かぶの茎 少量 *塩こぶ 2T~3T 塩 ゴマ油 トマト 1個	<ol style="list-style-type: none"> かぶは皮をむき、うす切りし、軽く塩を振りもむ。 きゅうりは、うす切りにし、塩水に放つ。 かぶの茎を加える場合、さっと塩ゆでして水に取り、絞って小口切りにしたものを塩もみする。 水気を絞ったかぶ、きゅうり、かぶの茎をボウルで混ぜ合わせ、ゴマ油少量と塩こぶを加えて和える。 輪切りにしたトマトを皿に敷き、その上に(4)を盛りつける。 <p>*塩こぶは、減塩、化学調味料不使用のものが市販されている。</p>



ツナとじゃがいものサラダ

ツナとじゃがいものサラダ

材 料	作 り 方
ツナ缶(小) 1缶 じゃがいも 2個 きゅうり 2本 万能葱 1本 A { マヨネーズ 4T 牛 乳 1T ごま油 2t しょうゆ 2/3t 練り辛子 少々 塩 酢 ミニトマト 6個	<ol style="list-style-type: none"> 1. ツナ缶は、ツナを取り出し、軽く汁気を切る。 2. じゃがいもは、皮つきのままレンジで加熱し、皮をむいて、半分に切り、斜め半月に切る。塩・酢各少々をふりかける。 3. きゅうりは、ところどころ皮をむき、縦半分に切るから斜めうす切りにする。 4. 万能葱は、小口切りにする。 5. (A) をまぜ合わせ、ツナ、じゃがいも、きゅうりを和える。 6. 器に盛りつけ、万能葱を散らす。ミニトマトを添える。