



2010 February
Menu



ごぼうの鶏つくね



煮奴

ごぼうの鶏つくね

材 料	作 り 方
鶏挽肉 200g 卵 1/2個 A 生姜 1/2片 片栗粉 1T ごぼう 1本 小麦粉 サラダ油 B (みりん 3T 酒 3T 砂糖 1T しょうゆ 2T)	<ol style="list-style-type: none"> ごぼうは、皮を軽くこそげ、ささがきにして、水にさらしアクを抜く。(長時間、水につけておかない) ボウルに挽肉、(A)を入れ、練り混ぜる。 ペーパータオルで水気をふきとり、小麦粉をまぶしつける。 (2)にごぼうを加えて混ぜ合わせ、手に油をつけ、小判型にまとめる。 フライパンに油を熱し、(4)を並べて焼く。裏返して両面、こんがり焼く。 フライパンの油をペーパーでふき取り、みりん、酒、砂糖を加えて煮立て、少ししてからしょうゆを加え煮、からめる。 ◎ 青じそを刻み、つくねに混ぜても美味しい。

煮 奴

材 料	作 り 方
絹ごし豆腐 2丁 長 葱 1本 みつば 1束 ゆずの皮 花かつお A (出し汁 3C 酒 2t しょうゆ 1t強 塩 1t みりん 1t)	<ol style="list-style-type: none"> 豆腐は、水気を切って6~8等分する。 長葱は、斜めうす切りにする。 みつばは、ざく切りにする。 ゆずの皮は、せん切りにする。(おろしても良い) 鍋に(A)の材料を入れて温め、葱、豆腐を入れ、さっと煮る。 器に盛り、みつば、花かつおをのせ、ゆずを散らす。



キャベツのまるごと蒸し煮

キャベツのまるごと蒸し煮

材 料	作 り 方
キャベツ 1個 しいたけ 4枚 帆立缶 大1缶 酒 2T 塩・こしょう A { 鶏ガラスープ(顆粒) 1T 水 1C しいたけの戻し汁 1C B { 片栗粉 1T 水 2T 竹の皮 2枚	<ol style="list-style-type: none"> 1. しいたけは、水につけ戻す。軸を取り、せん切りにする。 2. 竹の皮は、水につけておく。 3. キャベツは、芯の部分を取り抜き、上面 1/3 くらいの深さまで十字に切り目を入れる。 4. 深鍋に竹の皮を敷き、キャベツをのせる。 5. しいたけ、帆立、缶汁、(A)、塩、こしょうを入れふたをし、火にかける。 6. 煮、たたら火を弱め、30分くらい煮る。 7. 盛りつけの器に移し、煮汁を塩、こしょうで調味、水溶き片栗粉でとろみをつける。 8. キャベツの上から煮汁をかける。