



2010 May Menu



手作りケチャップで チキンライス

トマトケチャップを手作り・

やさしい味の
子キンライス

材 料	作 り 方
トマト 800g 玉 葱(すりおろし) 中1/2個 にんにく 少々 砂 糖 2T 塩 1t こしょう ローリエ 1枚 酢 1T~2T (ワインビネガー) タイム、セージ オールスパイス クローブ など 加える場合、ごく少量に	<ol style="list-style-type: none"> 1. トマトは、皮を湯むきする。 2. トマトをミキサーにかける。 3. 玉葱は、すりおろす。 4. 鍋に(2)と(3)を入れ、にんにく少々、砂糖、塩、こしょう、ローリエを加え、最初は強火で、沸騰したら中火で煮る。 5. 30分くらい煮る。 6. 酢を加える。 鍋に一文字かけるように沸いたら煮、沸したのびんに、熱い内に移し、フタをする。 <冷蔵保存で2~3週間>

評判ケチャップで 子キンライス

材 料	作 り 方
あたたかい御飯 約600g (2合分) 玉 葱 200g パプリカ 1個 鶏 肉 200g (もも肉、胸肉は皮をのぞく) 評判トマトケチャップ 4~5T 白ワイン 塩、こしょう さらしハセリ サラダ油 1T 1T強	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉葱は、みじん切りにする。 2. パプリカは、細かく切る。 3. 鶏肉も細かく切る。 4. フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。 一度取り出す 5. 玉葱を炒め、パプリカを加え更に炒める。 6. 鶏肉を戻し入れ、白ワイン、塩、こしょうを加える。 7. トマトケチャップを加え、具にからめるように炒め、から取り出す。 8. フライパンに油を熱し、あたたかい御飯を炒める。 (7)を加え入れ、さっと炒める。火を止める。 9. ハセリを加え、混ぜる。



玉葱のスープ



もやしと玉葱 カニカマ わさび風味

玉葱のスープ

材 料	作 り 方
玉葱 <small>(小さい)</small> 4~5個 玉葱 1/2個 (みじん切り) ベーコン 4枚 スープ 5C (コンソメ) 白ワイン 塩 こしょう オリーブ油 さらしパセリ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小さな玉葱は皮をむき、そのまま使う。 2. 1/2個の玉葱はみじん切りにする。 3. ベーコンは細かく切る。 4. 厚手の鍋にオリーブ油を熱し、玉葱、ベーコンを炒める。白ワイン少量を加え入れ、アルコールを飛ばす。 5. スープを入れ、(1)の玉葱(レンジで少し加熱したもの)を丸ごと入れて、弱火で、ことこと煮る。 6. 塩、こしょうで調味する。 7. 器に玉葱を1個ずつ入れ、スープを盛りつけパセリをふる。

もやしと玉葱、カニカマ、わさび風味

材 料	作 り 方
もやし 200g 玉葱 140g カニ風味おぼろ 100g 万能葱 1本 (酒 塩 A マヨネーズ 4T 万能つゆ 2t わさび 4~5cm (4~7)分 塩	<ol style="list-style-type: none"> 1. もやしは、少し水につけておく。 鍋にもやし、酒少々、塩をふり入れ シャキッと蒸しゆでする。 2. 玉葱は、うす切りにし、塩少々入れた水にさらす。 3. 万能葱は、小口切りにする。 4. (A)を混ぜ合わせる。 5. ほぐしたカニかま、(1)、(2)をボウルに入れ、 (A)を和える。 6. 器に盛りつけ、万能葱を散らす。