



2011 January Menu



豚キムチの卵とじ丼

豚キム子の 卵とじ丼

材 料	作 り 方
豚肉 (こま切れ、バラ肉) 200g	1. 豚肉は、食べやすい大きさに切り、しょうゆ1T、みりん1Tをまぶし、からめる。
キム子 160g	2. キム子は、ざく切りにする。
長 葱 1/2本	3. 長葱は、ななめ薄切りにする。
もやし 120g	4. もやしは、根をとっておく。
に ら 1/2わ	5. にらは3cm長さに切る。
にんにく 1片	6. にんにく、生姜は、みじん切りにする。
生 姜 小 1片	7. 万能葱は、小口切りにする。
万 能 葱 2本	8. フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れ、火にかける。
焼 海 苔 1枚	9. 香りが出たら豚肉を炒める。
卵 4個	10. 色が変わったらキム子、葱を入れ炒める。
A { しょうゆ 1/2T	11. もやしを入れ炒める。
酒 1T	12. (A) を加え、からめる。
砂 糖 1/2t	13. 溶きほぐした卵を回し入れ、半熟状態で火を止める。
(酢 1t)	14. 器にごはんを盛り、もみ海苔を敷き、(13)をのせ、上に万能葱を散らす。
ごま油 1~2T	
ごはん 4人分	



葱ときのこの焼きびたし



おひたしの豆腐ごまだれがけ

葱 ときのこの 焼きびたし

材 料	作 り 方
長 葱 2本 しめじ 1パック 帆立 4個 A { 出し汁 3T しょうゆ 3/4T 砂 糖 1/4t 酢 1T ごま油 2t 塩 少々	1. 長 葱は、3cm長さに切る。 2. しめじは、小房に分ける。 3. 帆立は、ななめに半分に切る。 4. (A)を混ぜ合わせる。 5. 魚焼きグリルで、葱を焼く。 6. しめじ、帆立も、それぞれ焼く。 7. (5)、(6)をボウルに入れ(A)で和える。

おひたしの 豆腐ごまだれかけ

材 料	作 り 方
ほうれんそう 1把 A { 絹 とうふ、100g 白 練りごま 2T み そ 3/4T しょうゆ 1t 砂 糖 1t	1. 豆腐は、塩を加えて湯でゆで、ざるにあげ、水気を切る。 2. (1)と他の材料をフードプロセッサなどで攪拌する。 3. ほうれんそうは、塩ゆでして、水にさらし、絞って、3cm長さに切り、揃えて器に盛りつける。 4. (2)を上にかける。 ◎このたれは、蒸し野菜にかけても美味しい。

▶ もどしたひじきに
しょうゆ、みりんをかけ、レンジで30秒加熱したもの、混ぜる。
(A)をかけても、美味しい。

▶ ゆずの皮を散らすと香りが良い。