



2011 February Menu

Yoko Furukawa Resipões



さわら（銀だら）の粕漬け



かぶとブロッコリーのたらこドレッシング

さわら(銀だら)の粕漬け

材 料	作 り 方
さわら 2~3個 (銀だらなど)	1. さわらに軽く塩をふり、30分から1時間おく。
A { <ul style="list-style-type: none"> 酒粕 100g みそ 3T 酒 2T みりん 1T 水 2T 	2. ペーパーでふきとる。1切れずつガーゼで包む。
ガーゼ	3. (A)をよく混ぜ合わせ、ペーストを作る。
	4. バットにペーストを敷き、(2)を並べ、上にペーストをのばす。 ラップでおさえる。 3日くらいから食べられる。

かぶとブロッコリーのたらこドレッシング

材 料	作 り 方
かぶ 3~4個 ブロッコリー小1株	1. かぶは、茎を少し残して切り、皮をむく。 くし型に切る。(6~8等分する)
A { <ul style="list-style-type: none"> たらこ オリーブオイル 3T 酢、レモン汁) 1T しょうゆ 2t~3t 塩 砂糖) 各少々 	2. 海水濃度のお湯で10~15秒ゆで、バットに広げ、さます。
	3. 耐熱皿に並べ、ラップをして加熱する。 (600W 2分くらい)
	4. ブロッコリーは塩ゆでする。
	5. (A)をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
	6. かぶ、ブロッコリーを器に盛りつけ、ドレッシングをかける。



白菜の挽肉葛あん

白菜の挽肉葛あん

材 料	作 り 方
白菜 300g 鶏挽肉 100g 生姜 1/2片 酒 1/2T ごま油 1/2T A(中華スープ 1/2t 水 450ml 塩 1/2t強 こしょう B(本葛 1/2T 水 1/2T	<ol style="list-style-type: none"> 白菜は、そぎ切りにする。 耐熱容器に(1)を入れ、酒をふりかけ、ラップをし、加熱する。(500W 5~6分くらい) 生姜は、せん切りにする。 鍋にごま油を入れ、生姜を炒める。 挽肉を入れ、ほろほろになるように炒める。 (A)を加え、沸騰したら(2)を入れる。 塩、こしょうをする。 (B)をまわし入れ、とろみをつける。