



2011 June Menu



回鍋肉

まるごとキャベツを有効に使う

材 料	作 り 方
キャベツ 1個 塩 1.2に1 <small>くら</small> お湯 (大きめの鍋に たっぷり) ホウルに水 ゆで時間 ~ 春キャベツ 30秒 冬キャベツ 40秒 <small>くら</small>	<ol style="list-style-type: none"> 1. キャベツの芯をくり抜く。 大きめの包丁(ナイフ)を斜めに刺し、ずらしながら ひと回りする。 2. 大きめのホウルに水を入れ、キャベツの芯をくり抜いた 方を上にして水につけ、1枚ずつ葉をはがす。 3. 水洗いし、大きい葉は2枚、小さい葉は3~4枚 くらい重ねる。 4. 多めのお湯に塩を入れ、沸騰した所に キャベツを1組入れる。根元から入れ、返す。 30秒くらいゆでたら水にとる。軽く水気を切る。 5. 葉の内側を下になるよう丸め、保存容器に並べる。 冷蔵庫で3~4日保存可能。

回 鍋 肉(ホコロー)

材 料	作 り 方
ゆでキャベツ の葉 4~5枚 豚バラ肉 200~250g ヒーマン 2個 長 葱 1/2本 (にんにくみじん切り) 1片 (生 姜みじん切り) 1/2片 A { 酒 2T みりん 1T しょうゆ 2t 甜麺醤 1T オイスターソース 1/2T 豆板醤 1/2t B { ゴマ油 1T サラダ油 1T 水溶き片栗 2t~3t	<ol style="list-style-type: none"> 1. キャベツは、ざく切り、ヒーマンは、食べやすい大きさに 切る。 2. 長葱は、縦半分に切り、斜めにうす切り。 3. 豚肉は、食べやすい大きさに切る。塩、こしょうをする。 4. にんにく、生姜は、みじん切りにする。 5. (A) を合わせ、混ぜる。 6. 水溶き片栗(水2t、片栗粉2t)を作る。 7. 中華鍋を熱し、(B) を入れる。 8. にんにく、生姜を炒め、香りが出たら、豚肉を 炒める。 9. 長葱を入れる。少し炒める。 10. ヒーマン、キャベツを入れる。 11. (A) を回し入れる。 12. 水溶き片栗を加減しながら加え、からめる。



ゆでキャベツとトマトのサラダ



ゆでキャベツともちあわのスープ

ゆでキャベツとトマトのサラダ

材 料	作 り 方
トマト 2個 ゆでキャベツ 2枚 の葉 3枚 (酢 1T はちみつ 1/2T 塩 1/5t ゴマ油 1T)	<ol style="list-style-type: none"> 1. トマトは皮を湯むきする。 1cmくらいの輪切りにする。 2. キャベツは、ざく切り(又は、細切り)にする。 3. (A)を合わせる。 4. 皿にキャベツを敷き、上にトマトを並べる。 5. (A)を上からかける。

ゆでキャベツともちあわのスープ

材 料	作 り 方
ゆでキャベツ 1~2枚 の葉 玉葱 小1/2個 もちあわ 3T弱 水 4C コツメ 好みの 鶏がらスープ スープで 昆布(5cm)) 塩 酒 うす口しょうゆ (万能葱、パセリなど)	<ol style="list-style-type: none"> 1. キャベツは、粗みじん切り。 2. 玉葱は、みじん切り。 3. あわは茶こしに入れて、さっと洗う。 4. 鍋に水を入れ、あわを入れ煮る。 5. キャベツ、玉葱を加え、15分くらい煮る。 途中で、酒、塩、うす口しょうゆを加える。 <p>スープは好みの味で作る。 出し昆布の場合は、(4)で入れ煮る。</p>