

A close-up photograph of a white plate containing a meal. On the left is a mound of white rice garnished with fresh green herbs. To the right of the rice is a portion of bright green broccoli. The main part of the plate is covered with a thick, golden-brown curry sauce. The curry contains several pieces of tender, light-colored meat, likely chicken, and various vegetables including green bell peppers, red bell peppers, and onions. The lighting is bright, highlighting the textures of the food.

2011 October Menu



鶏肉のヨーグルトカレー煮



冷凍きのこのだし入らずスープ

鶏肉のヨーグルトカレー煮

材 料	作 り 方
鶏もも肉 2枚 (塩 1/2~1cc こしょう)	1. 鶏肉は余分な脂を取り除き、食べやすい大きさに切る。 塩、こしょうする。
玉葱 1個 (200g)	2. (A)の材料を全部合わせて混ぜ、鶏肉に塗りつけ、もみ込み、1~2時間おく。
ピーマン 2個	3. 玉葱は、半分に切り、せみいれに直角にうす切りにする。
ブロッコリー 1/2株	4. 鍋に油を熱し、玉葱を炒める。
玉葱おろし 100g (各回)	5. ピーマンを入れ、炒める。
にんにくおろし 大1個	6. 鶏肉の汁気を切り、両面を焼く。
生姜おろし 1片	7. 鶏のつけ汁、しょうゆを加え、煮る。5~6分。
カレー粉 2T	8. 皿に盛りつけ、塩ゆでしたブロッコリーを添える。
トマトケチャップ 2T	
マスタード 1/2cc	
粉唐辛子 1/2cc	
パプリカ 2cc~3cc	
プレーンヨーグルト 300g	
しょうゆ 1T	
サラダ油 1T	

冷凍きのこのだし入らずスープ

材 料	作 り 方
冷凍きのこ 3~4種	~きのこを冷凍する~
エノキタケ 好数量	◦エノキ、しめじは、石づきを切りおとし、ペーパーで軽くふきとり、キッチンペーパーに包んで保存用袋に入れて冷凍する。
しめじ 好数量	◦しいたけ、エリンギは、食べやすい大きさに切り、ペーパーに包んでから冷凍。
しいたけ 好数量	◦マイタケは、手でほぐし、ペーパーに包んでから冷凍。
エリンギ 好数量	
マイタケ 好数量	
長葱 1本	
酒 1T	1. 鍋に水を入れ、きのこは冷凍庫から出したものを凍ったまま入れ煮る。3分くらい
塩 2/3cc	2. 1/2cmのうす切りにした葱、(A)を入れる。
うすおろししょうゆ 少々	3. 葱がしんなりしたら、火を止める。
水 5C	◎ ごま油をたらしても、風味が良い!
◎ 豆腐を入れても美味しい。	



キャロット・ツナサラダ

キャロット・ツナ サラダ

材 料	作 り 方
人参 150~170g 玉葱 50~60g ツナ(小) 1缶 パセリ <ドレッシング> (酢 レモン汁) 1T 粒マスタード 1t~2t うすしおゆ 1/2T A { 塩 こしょう } 各少々 砂糖 オリーブオイル 2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人参は、ななめうす切りにしたものを、せん切りにする。 2. 玉葱は、うす切りにする。 3. ツナは、軽く、油を切る。 4. ドレッシングを作る。 小さいボウルに油以外の材料を入れて混ぜた所にオリーブオイルを少しずつ加えながら混ぜる。 5. ボウルに①、②、③を入れて混ぜ、ドレッシングを和える。 6. 器に盛り、さらしパセリを散らす。