



# 2011 November Menu





簡単チゲスープ



パンプキンサラダ

# 簡単チゲスープ

| 材 料  | 作 り 方  |
|--|--|
| アサリ (4~5人分)<br>200g~250g<br>豚バラ肉 100g<br>キムチ 100g<br>大 根 150g<br>ニ ラ 80g<br>にんにく 大1片<br>生 姜 小1片<br>コチジャン 1T<br>味噌 1/2弱<br>顆粒スープ 2t<br>水 6c<br>ごま油 2T<br>白すりごま 適量 | 1. 豚肉は、食べやすい大きさに切る。<br>2. 大根は、たんざく切りにする。<br>3. ニラは、4cmくらいの長さに切る。<br>4. ニンニク、生姜は、みじん切りにする。<br>5. 鍋にごま油を熱し、ニンニク、生姜を炒める。<br>6. 豚肉を入れ、炒める。大根も入れる。<br>7. (A)とアサリを加え、煮る。<br>8. 火を止める直前にニラを入れる。<br>9. 器に盛りつけ、すりごまをふる。 |

# パンプキンサラダ ヘルシーに!

| 材 料  | 作 り 方   |
|--|---|
| かぼちゃ 350g<br>玉 葱 60~80g<br>(レーズン 2T)<br>*ヨーグルト 4T<br>マヨネーズ 2T<br>塩 少々<br>砂糖 少々 | 1. かぼちゃは、食べやすい大きさに切り、ゆでる。<br>火が通ったう お湯を捨て、火をかけ、鍋をゆすりながら、粉ふきにする。<br>2. 玉葱は、せんに直角にうす切りにし、うすい塩水にさらす。<br>3. ヨーグルトは、ざるにキッチンペーパーを敷いた上へのせ、しばらく置き、水気を切る。<br>4. 水気を切ったヨーグルトと(A)の他の材料を、よく混ぜ合わせ、ソースを作る。<br>5. かぼちゃ、水気を切った玉葱、ソースを合わせ、混ぜる。<br>6. お好みで、レーズンを混ぜても美味しい。<br>(レーズンは、ぬるま湯で、さっと洗っておく) |

※ヨーグルトは、水分を切る使う





お好みれんこん焼き

# お好みれんこん焼き

| 材 料  | 作 り 方   |
|--|---|
| <p>(9~10枚分)</p> <p>お好み焼粉 90g</p> <p>(水 90ml~100ml<br/>卵 1個)</p> <p>れんこん 140g<br/>(すりおろし分も含む)</p> <p>キャベツ 100g</p> <p>万能葱 2~3本</p> <p>干し桜海老 15g</p> <p>紅生姜 15g</p> <p>サラダ油 適量</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. れんこんは、2~3mm厚さの輪切りを9~10枚用意する。</li> <li>2. 残りのれんこんは、すりおろす。</li> <li>3. キャベツは細かく刻む。</li> <li>4. 万能葱は、小口切りにする。</li> <li>5. 桜海老は、大きい場合、刻む。小さいものは、そのまま使う。</li> <li>6. 紅生姜も刻む。</li> <li>7. ボウルに粉と水を入れ、泡立器で混ぜ、すりおろしたれんこん、キャベツ、万能葱、桜海老、紅生姜を加えて混ぜ、次に卵を加え、さっくりと混ぜる。</li> <li>8. 熱したフライパンに油を敷き、れんこんを並べる。<br/>(7)を、れんこんの上に広げる。</li> <li>9. こげめがついたら返して焼く。</li> <li>10. 器に盛りつける。お好みで、塩をふる。</li> </ol> |