

2011 December Menu





トマト鍋

トマト鍋

材 料	作 り 方
(2~3人分)	1. にんにくは、包丁でつぶす。
にんにく 1片	2. 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
オリーブオイル 3T	3. 海老は、背めたをとる。殻は、むいて、お茶パックに入れる。
豚バラ肉 150g	4. イカは、輪切りにする。
(又はベーコン100g)	5. 玉葱はうす切り、キャベツは、ざく切り、エリンギは、うす切り。
あさり 200g	6. ブロッコリーは、ゆでる。
海老 6~10尾	7. パプリカは、食べやすい大きさに切る。
イカ 1はひ	8. 鍋にオイル、にんにくを入れ、火にかけ、香りが油に移った 豚肉を炒める。
他に、鶏肉、 鶏骨付きアツ切り	9. 玉葱を炒める。
タラ	10. 白ワインを入れる。
鮭	11. トマト水煮、を手でつぶしながら加え、同量の水、ブイヨン、 ローリエを入れ、煮る。
ウイナーソーセージなど	12. アサリ、海老、海老の殻、イカ、キャベツ、キノコ、パプリカを 入れ、煮る。
パプリカ 1個	13. 海老の殻を取り出し、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖を加える。
玉葱 80g	14. ブロッコリーを入れ、火を止める。
キャベツ 150g~200g (レタスでも)	
エリンギ 100g	
しめじ ~150g	
ブロッコリー	
白ワイン 3T	
ブイヨン 2個	
トマト水煮缶 1缶	
水 水道缶 同量	
しょうゆ 2t	
塩 1t	
こしょう	
砂糖 2t	
ローリエ 1枚	
トマト(生)を刻んで 加えると、甘みが増す	

＜トマト鍋の残りで＞
リゾット

冷やごはんをざる
に入れ、流水で洗う。
鍋に入れ、溶ける
チーズ、こしょうを
入れる。

＜残りで作るパスタ＞

パスタは、アルデンテに。
鍋にパスタを入れる。
火を止めて、チーズを
入れる。
(溶けるチーズ)
(又は、パルメザンチーズ)

＜残りで作るチーズフォンデュ＞

残りのスープ、ろしをあらかじめ
溶けるチーズ、100gを加え
る。(とうみが足りない場合、
水溶き片栗粉を、とうみ
をつける) (片栗粉1t)
一口大のフランスパンをトースト、
フォークに刺し、(皮のうから)
チーズを、からめる。



トマトジュースのカップケーキ

食事に、おやつに トマトジュースのカップケーキ

材 料	作 り 方
(14~15個分) 薄力粉 120g ベーキングパウダー 1t 卵 2個 オリーブオイル 50ml ベーコン 50g 玉 葱 100g 塩 1/2t強 こしょう 少々 トマトジュース 100ml (有塩) 砂 糖 1T	1. 粉とベーキングパウダーは、合わせてふるう。 2. ベーコン、玉葱は、みじん切りにする。 3. フライパンにオリーブオイルを1t(分量の中から)入れ、玉葱をしんなりするまで炒める。 4. ベーコンを加え、炒め、塩、こしょうをする。 5. ボウルに卵を入れ、泡立器でふんわりとするまで泡立てる。 6. 砂糖を入れ、混ぜ、オリーブオイルを入れ(少しずつ)混ぜ合わせる。 7. トマトジュースを入れ、混ぜ合わせる。 8. (1)を加え、泡立器で混ぜ合わせる。 9. (3)を加え、混ぜ合わせる。 10. 型に流し入れ、170℃~180℃のオーブで20分くらい焼く。