2012 March Menu

Yoko Furukawa Resipes

エノキたっぷりつくね照り焼き

ごぼうのナッツ和え

エノキたっぷりつくね 照り焼き

材料	作り方
豚挽肉 200g（鶏挽肉でも） エノキ茸 200g 万能葱 2本 生姜 小½片 A（卵 小½ケ／片栗粉 1T／塩 ½t） 出しつゆ 6T サラダ油	1. エノキ茸は、粗みじん切りにする。 2. 生姜は、みじん切りにする。 3. ボウルに(1)、(2)、豚挽肉、(A)を入れ、ていねいに練りまぜる。 4. 小さめに（10個くらいに分ける）丸める。 5. フライパンに油を熱し(4)を並べ焼く。返して焼き、フタをして、蒸し焼きにする。 6. フライパンの余分な油をペーパーで取り、出しつゆを加えて、からめる。

ごぼうのナッツ和え

材料	作り方
ごぼう 200g A（砂糖 1T／酢 1T／塩 1t弱／水 2C） ナッツ 30g～60g（くるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツなど） B（みそ 1T強／マヨネーズ 1T／砂糖 1T弱）	1. ごぼうは、5cm長さに切り、4つ割りにし、さっと水にさらしてから、水気を切る。 2. 鍋に(A)を入れ、ごぼうを煮る。（10分くらい） 3. 火を止め、そのままさめるまで置く。 4. ナッツをビニール袋に入れ、めん棒でたたき、細かくする。 5. (B)に(4)を入れ、混ぜる。固い時は、ごぼうの煮汁でゆるめる。 6. 煮汁を切ったごぼうと(5)を、和える。

copyright © 2014 yoko-cooking.com all rights reserved.

白菜と菜の花、帆立のスープ

白菜と菜の花、帆立のスープ

材料

白菜　400g
菜の花　1/2袋
貝柱の缶詰大1缶

A
- 鶏ガラスープの顆粒　1t
- 酒　1T
- 塩　1t
- 水　4C

ゴマ油

残ったスープで（そうめん）

作り方

1. 白菜は、5mm幅くらいに、せんいに沿って、細長く切る。

2. 菜の花は、ざく切りにする。
茎の太い部分は、ななめに切る。

3. 鍋に(A)を入れて火にかけ、沸いたら貝柱と缶汁、白菜を入れ煮る。

4. 菜の花を加えて、さっと煮る。

5. お好みでゴマ油をまわし入れる。

◎残ったスープにそうめんを入れると、美味しい。

copyright © 2014 yoko-cooking.com all rights reserved.