



2012 June Menu



ゴーヤとしょうゆ麴漬け豚肉のチャンプルー風



こんにゃく、挽肉のしょうゆ麴炒め

しょうゆ麴の旨みで出しらす! ゴーヤ としょうゆ麴漬け豚肉のチャンプルー風

材 料	作 り 方
(2~3人分) ゴーヤ 1/2本 豚肉 100g 豆腐 1/2丁 長 葱 1/2本 卵 1個 しょうゆ麴 1T 塩 > 各少々 こしょう > 酒 1T ゴマ油	1. 豚肉は、食べやすい大きさに切り、しょうゆ麴をもみ込む。数時間おく。 2. 豆腐は、水切りをしっかりとる。 3. ゴーヤは、たて半分に切り、種を取り、うす切りにする。 4. 長葱は、斜めうす切り。 5. フライパンに油を熱し、豚肉を炒めたら、一度取り出す。 6. フライパンをきれいにし、油を熱し、ゴーヤを炒める。 7. 長葱、豆腐の順に入れて炒める。 8. 豚肉を戻し入れ、酒をまわし入れた後、塩、こしょうで調味する。 9. 割りほぐした卵を、まわしかけ、混ぜる。

こんにゃく、挽肉のしょうゆ麴 炒め

材 料	作 り 方
こんにゃく 1枚 豚挽肉 100g (牛、鶏挽肉でも) A(しょうゆ麴 2T みりん 1T 酒 1/2~1T 万能葱 2~3本 サラダ油 (ゴマ油) セ味唐辛子 (一味)	1. こんにゃくは、両面に格子に切り目を入れ、さいころ状に切る。さっとゆでる。 2. フライパンに(1)を入れ、から炒りする。 (A)につけ込む。 数時間つけ込む。一晩置くとより美味しい。 3. 鍋に油を熱し、(2)を入れ、炒める。 4. 挽肉を入れ炒める。 5. 小口切りした万能葱を入れ、さっと混ぜる。 6. 仕上げにゴマ油をたらす。 好みでセ味唐辛子を振りかける。



切り干し大根入り卵焼き

しょうゆ麴で美味しく! 切り干し大根入り 卵焼き

材 料	作 り 方
卵 4個 切り干し大根 5g (乾燥) ザーサイ 15g 万能葱 2本 A(しょうゆ麴 1T~2T みりん 1t サラダ油	1. 切り干し大根は、水につけて戻し、 細かく切る。 2. ザーサイも細かく刻む。 3. 万能葱は、小口切りにする。 4. ボウルに卵を割りほぐし、(1)、(2)、(3)、(A)を 入れ、混ぜ合わせる。 5. フライパンに油を熱し、軽くペーパーでふき取る。 (4)を少し流し入れ焼く。
	6. 焼けたら、くるりと巻き、フライパンにペーパー で油をうすく塗り、卵液をうすく流す。 7. 何度か繰り返して厚焼き卵を作る。 8. 食べやすい大きさに切る。