



2012 July Menu





豚肉のキャベツロール ごまダレかけ



豚肉のキャベツロール ごまダレかけ -横から

豚肉のキャベツロール ごまダレがけ

材 料	作 り 方
キャベツの葉 8枚 豚肉(バラ) 300g しお(はぶ用)	1. キャベツは、酒、塩少量を加えたお湯でゆでる。 ざるにあげ、水気を切る。
<ごまダレ> サラダ油 2T ごま油 2T 煮切りみりん 2T 鶏がらスープ 2t (湯1T+スープ顆粒1/2t) 酢 2T 砂糖 2t うすしょうゆ 1T 塩 ひとつまみ 昆布、しいたけ もとし汁 2 1/2T (水出し) 練りごま 4T すりごま 2T	2. 豚肉は、80℃くらいのお湯でゆで、ざるにあげ、水気を切る。 3. ごまダレの材料を混ぜる。 4. キャベツの葉 2枚を広げて、少しずらして並べる。 5. 豚肉をキャベツの上に並べる。 6. くるくると巻く。 7. 食べやすい大きさに切る。 8. ごまダレを上からたっぷりかける。 9. 冷やして食べる。



オクラのネバトロ丼



ダブルトマト

オクラのネバトロ井

材 料	作 り 方
オクラ 10本 青じそ 8枚 刻み海苔 適量 花かつお 小2袋 わさび (生薑でも) 万能つゆ 2~3T ごはん	1. オクラは、ヘタのまわりをけずり取り、まな板の上で、たっぷりの塩をふり、板ずりし、うぶもを取る。そのまま、少し置く。 2. さっと水洗いし、たてに4つ割したものを細かく刻む。たたいで、粘りを出す。 3. 万能つゆを加え、更にたたく。 (分量の内から1T) 4. 青じそは、細切りし、水にさらし、絞る。 5. 器にごはんを盛り、刻み海苔、青じそを散らす。 6. オクラをのせる。 7. 花かつおを散らし、好みで、わさびを添える。 8. 食べる時、万能つゆをお好みの量、かける。

シンプル

トマトピューレでダブルトマト

材 料	作 り 方
完熟トマト中3個 (トマトピューレ用) 完熟トマト 2個 塩 少々	1. トマトは、くし形に切り、ヘタを切り取る。 2. 鍋に入れ、火にかける。 3. 弱火で加熱し、時々混ぜる。 4. 煮くすれで、皮がはがれてきたら、火を止める。 (煮過ぎないように!) 5. ザルで、まいいいに漉す。 6. 鍋にもどし、煮詰める。
トマトピューレは、 冷凍して、活用! ・トマトソースに。 ・ドレッシングに。 ・トマトスープに	<ダブルトマト> 1. トマトの皮を湯むきし、くし形に切る。 2. トマトピューレで和える。 <好みで塩を加えても>