

2012 December Menu





大根のステーキ バター醤油



人参ドレッシングのサラダ

大根のステーキ バターしょうゆ

材 料	作 り 方
2人分) 大根 400g~500g ドバラ肉 80g サラダ油 1~2T (オリーブ油) (酒 1T しょうゆ 1/2T コンメスプ4T (顆粒塩と水4T)) バター 1T こしょう 少々 (荒挽)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大根は、2cm厚さの輪切りにし、皮をむく。 2. 片面に5mm幅に格子状に切り込みを入れる。 3. 耐熱皿に大根を並べ、ぬらしたキッチンペーパーをかき、ラップをし、レンジで加熱する。(6~7分くらい) 4. 竹串がスッと入ったら取り出し、水気をふく。 5. 豚肉は、食べやすい長さに切り、塩、こしょうをする。 6. フライパンに油を熱し、豚肉を焼き一旦取り出す。 7. 大根を切り込みを下にして焼く。(4分くらい) 返して3分焼き、もう一度、切り込みを下にする。 8. (A)と豚肉を入れ、フタをし弱火で蒸し焼きにする。 (4分~5分) 9. 仕上げにバターを加える。 10. 器に盛り、煮汁をかけ、こしょうをふる。

人参ドレッシングのサラダ

材 料	作 り 方
(人参 150g 塩 少々) (かぶ 2個 塩 少々) 人参ドレッシング (人参のすりおろし3T強 玉葱のすりおろし1/2 (汁は含ませ)) ハチミツ 1t 塩 酢 1T レモン汁 1/2T オリーブオイル 3T パセリのみじん切り	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人参は、せん切りにし、塩少々をし、軽くもむ。 2. かぶは、皮をむき、スライスし、塩少々をし、軽くもむ。 3. <ドレッシングを作る> <ul style="list-style-type: none"> ・人参は、すりおろす。 ・玉葱は、すりおろし、軽く水気を切る。(切った汁は使わない) ・小さなボウルにハチミツ、塩、酢、レモン汁を入れ、混ぜ合わせ、オイルを少しずつ加え、混ぜる。 人参、玉葱のすりおろしを混ぜる。 4. ①、②それぞれを、ドレッシングと和える。



ポテトピザ



ポテトピザ

ホテトピザ

材 料	作 り 方
(1人分) <small>径15cm程度</small> ジャガイモ中1個 小麦粉 1T 塩 少々 トマト(スライス) 2枚 ピーマン(輪切り) 4枚 アンチョビ 2枚 (フィレ) ピザ用チーズ <small>30g ~40g</small> 塩 こしょう オリーブオイル 2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. ジャガイモは、皮をむき、細めのせん切りにし、塩少々をまぶし、少しおく。 2. 小麦粉を混ぜ合わせる。こしょう少々、ふる。 3. フライパンにオイルを熱し、②をうすく広げ、焼く。 4. こんがり焼けたら返して焼く。(両面焼く) 5. 焼けたら、トマト、ピーマン、みじん切りにしたアンチョビ、チーズをのせ、フタをし、焼く。 6. チーズが溶けたら、皿に取り出す。