



2013 October Menu

Yoko Furukawa Resipões



豚肉の生姜ダレ焼き

オニオンビュール(冷凍して玉葱氷に)で美味しい生姜ダレ

材 料	作 り 方
<オニオンビュール> (玉葱大 1個 (250gくらい)) 水 50ml~60ml <生姜ダレ> A) しょうゆ 2½T 酒 2T みりん 2T 砂糖 ひとつまみ オイスターソース 2t バルサミコ酢 1½t 生姜の絞り汁 1½T リンゴの絞り汁 1½T オニオンビュール 2T	<オニオンビュール> 1. 玉葱を皮をむいた後8等分(くし型に)する。 2. 耐熱容器に入れ.フタをし.レンジで加熱する。 (600W 5分くらい) 3. フードプロセッサーなどに入れ.氷を加えてトロトロ状態にする。 <生姜ダレ> 鍋に(A)の材料を全部入れ.火にかける。 軽く煮つめる。 ◎肉・生姜焼き,煮物などに。

豚肉の生姜ダレ焼き

材 料	作 り 方
(豚肉(肩ロース 150g パラ焼肉用) など) 薄力粉 適量 塩. しょうゆ 少々 キャベツ 150g 玉葱(大) ½個 生姜ダレ 5T~6T サラダ油	1. キャベツは.せん切りにする。 2. 玉葱は.5mm幅くらいにスライスする。 3. 豚肉に塩.しょうゆをし.粉をまんべんなくつける。(余分な粉は.落とす) 4. 熱したフライパンに玉葱を入れ.炒める。 5. バットに取り出し.同じフライパンで肉を焼く。返して焼く。 6. 7割ほど焼けたら.生姜ダレを加え.炒める。 7. キャベツを敷いた皿に肉を盛りつけた後.ダレの残ったフライパンに玉葱を戻し.かき混ぜる。 8. 肉の上に.ダレと一緒に玉葱をのせる。



オニオンピューレを活用して -卵焼き



クリーミーマッシュポテト

オニオンピュール (冷凍玉葱冰) を活用して

材 料	作 り 方
卵焼き> { 卵 3~4個 塩 少々 オニオンピュール 2~3T みりん 少々 油	<u>卵焼き</u> 1. ボウルに卵を割り入れ、塩、オニオンピュール、みりんを加え、混ぜ合わせる。 2. フライパンを熱し、油をうすく敷き、何回かに分けて卵の液を流し入れ、巻いていく。 3. 切り分け、皿に盛りつける。
<みそ汁> { みそ 3T かつお粉 1T わかめ オニオンピュール 1T~2T	<u>簡単みそ汁</u> 1. (A) を混ぜ合わせ、出し入りみそを作る。(保存可) 2. みそ汁のお椀にもどしたわかめ、出し入りみそ2t~3t、オニオンピュールを入れ、熱いお湯(120ml~150ml)を注ぎ、よく混ぜ合わせる。

オニオンピュールで

クリーミーマッシュポテト

材 料	作 り 方
じゃがいも 350g (ホクホク7717の芋) マヨネーズ 2T~3T 牛乳 3T~4T 塩 少々 オニオンピュール 2T~3T 砂糖 ひと掴み	1. じゃがいもは、皮つきのまま、レンジで加熱する。(600Wを7分くらい) 2. 熱い肉に皮をむき、ボウルに入れ、マッシュする。 3. マヨネーズ、牛乳(少しずつ加えて加減する)、塩、オニオンピュール、砂糖を加え、更にマッシュしながら、まねいに練り混ぜる。

