

A close-up photograph of a piece of grilled salmon, likely a nigiri or a small portion, resting on a dark, textured stone plate. The salmon is cooked to a golden-brown color with a slightly charred top. To the right of the salmon, there are several bright green peas in their pods. The background is a dark, textured surface, possibly a tablecloth or a wall. The text "2014 January Menu" is overlaid in white, elegant script font across the center of the image.

2014 January
Menu



まいたけとクルミの炊き込みごはん

まいたけとクルミの炊き込みごはん

材 料	作 り 方
米 (炊き米2½合 もち米½合) 3合	1. 米は洗ってざるに上げずおく。
まいたけ 100g	2. まいたけは食べやすいようにほぐし、ホイルに並べず
人 参 60g	オーブントースター(弱)で7~8分焼く。
油揚げ 1枚	3. クルミも刻み、オーブントースターで4分(弱で)焼く。
クルミ 40g	4. 人参はせん切りにする。
出し汁	5. 油揚げはオーブントースター(弱)で4分くらい焼き、 ペーパーにはさんで押し、余分は油をとる。 細切りする。
A { しょうゆ 2t 酒 3t みりん 2t 塩 ¼t	6. 炊飯器の内釜に米を入れ、(A)を入れた後、出し汁 を加え、水加減する。
	7. 炊きあがったら、クルミを加え、混ぜる。
生姜の細切り 20gを加えずも 美味しい	

◎まいたけ、クルミ、油揚げは、魚焼きのグリルでも焼ける。

◎クルミは、オメガ3($n-3$ 系脂肪酸)脂肪酸。(αリノレン酸)

- ・コレステロールを下げる。
- ・中性脂肪を下げる。
- ・動脈硬化予防
- ・心筋梗塞予防
- ・認知症予防
- ・抗うつ作用
- ・ダイエット
- ・青魚、えごま油、亜麻仁油、くるみ、豆類
緑黄色野菜などの食品から摂取できる。



ブリの照り焼き



豆腐のきのこあんかけ

ブリの照り焼き

材 料	作 り 方
ブリの切り身 4切れ 塩 適量 A { しょうゆ 1T 酒 1T みりん 1T	<ol style="list-style-type: none"> 1. ブリの切り身に塩をふり。(両面に)余分な水分と臭みをとる。20分~30分置く。 2. ペーパータオルで水気をとる。 3. (A)を混ぜ合わせる。 4. フライパンを熱し、ブリを焼く。(油はひかない事) 5. フタをし、弱火で焼く。 6. ブリから出た脂をペーパーでふき取る。 7. 焼き色がついたら、返し、ハケで(A)を塗る。 <タレは、こぼれるほど多めに塗らばいいこと!> 8. 返し、もう片面にも、タレを塗る。 9. 皿に盛りつけた後、フライパンの余分な脂をふきとり、残りのタレをフライパンに入れ、煮つめて、ブリにかける。

豆腐のきのこあんかけ

材 料	作 り 方
絹ごし豆腐 1丁 (400g) しめじ 1/2パック エノキタケ 1/3パック 万能葱 3本 ゆずの皮 A { 出し汁 1C しょうゆ 1/2T みりん 1/2T 酒 1/2T強 B { 片栗粉 1/2t 水 1/2t ごま油	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆腐は8等分してペーパーに包み、水気を取る。 2. 片栗粉をまぶし、フライパンにゴマ油を熱しく焼く。両面がきつね色になるまで焼く。 3. 器に盛りつける。 4. 鍋に(A)を入れ、煮立てる。 5. しめじ、エノキタケは、1cm長さに刻む。 6. 鍋に(B)を入れ煮る。 7. 水溶き片栗粉でとろみをつける。 8. 小口切りした万能葱を加え、火を止める。 9. とうふの上から(8)をかけ、細切りしたゆずの皮をのせる。

