



2014 April
Menu



トマトの肉詰めスープ煮



しゃきしゃきサラダ・キムチドレッシングで

トマトの肉詰めスープ煮(土鍋で煮る)

材 料	作 り 方
トマト 6個 豚挽肉 250g (合挽肉でも) 玉 葱 1/2個 A { ゴマ油 1T 塩 1/2t 味噌 1/2t 酒 1T しょうゆ 1t 塩昆布 ひとつまみ サラダ油 塩	<ol style="list-style-type: none"> 1. トマトは、上部 1/4くらいを切り、中身をくり抜く。 (中身と上の部分は、煮る時に入れる) 2. 玉 葱は、みじん切りにする。 3. ボウルに豚挽肉、玉 葱、(A)を入れて、よく混ぜ、塩 昆布も加え、混ぜ合わせる。 4. トマトに(3)を 詰める。 5. 土 鍋(耐熱用のもの)か厚手の鍋に油を敷き、熱して、肉詰めトマトの肉の面を下にして焼く。 6. 焦げ目がついたら、返し、トマトの中身と上の部分を入れ、ふたをして、弱火で10分くらい煮る。 <p>◎耐熱土鍋がない場合、フライパンを焼いた後、土鍋に移して煮ると、良い。</p>

しゃきしゃきサラダ・キムチドレッシング

材 料	作 り 方
水 菜 80g 大 根 150g 人 参 30g わかめ 10g もやし 100g (ドレッシング) A { 白菜キムチ 90g 長葱みじん切 2T ゴマ油 2T うすおだししょうゆ 2T 半すり白ごま 1T うすおだししょうゆ > B { 水 4T 出し昆布 50g みりん 1/2T 花かつお 適量 うすおだししょうゆ 1/2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. もやしは、根を取り、小鍋に入れ、酒、ゴマ油、塩少々を入れ、フタをし、ちと、蒸しゆでする。 水気を切り、さましておく。 2. 大根、人参は4~5cm長さのせん切りにする。 3. 水菜は、4cm長さに切る。 4. わかめは、戻して、食べやすい大きさに切る。 5. うすおだししょうゆを作る。 耐熱容器に(B)を全部入れて、しばらく置く。 電子レンジ(500W~600W)で2分弱加熱する。 茶漉しで漉す。 6. ドレッシングを作る。 みじん切りのキムチ、長葱、他の材料を混ぜ合わせる。 7. (1)~(4)を混ぜ合わせ、器に盛りつけ、(6)のドレッシングをかける。



切り干し大根の煮物（戻し汁で）

切り干し大根の煮物(戻し汁で煮る)

材 料	作 り 方
(切り干し大根 40g 水 2C 人 参 40g しらたき 100g 油揚げ 1枚 酒 2T みりん 1/2T しょうゆ 1/2T 塩 少々 サラダ油 2T強)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 切り干し大根は、2Cの水につけておく。(20~30分くらい) 水気を絞る。戻し汁は捨てるにしておく。 2. 油揚げは、キッチンペーパーにはさんで押し、余分な油をとる。3~4cm長さの細切りにする。 3. 人参も、油揚げと同じ大きさに切る。 4. しらたきは、湯通しして、水気を切る。 5. 鍋にサラダ油を熱し、しらたきを炒める。 6. 人参を入れ、炒める。 7. 切り干し大根を加え、炒める。 8. 油が回ったら、油揚げを加えて、さっと混ぜ、酒と戻し汁を全部加えて煮る。みりんを加える。 9. 5分くらいしたら、しょうゆ、塩少々を加え、ふたをして煮る。(5分~10分くらい)

