

A photograph of a birthday cake decorated with orange slices and fruit. Two lit candles, one blue and one pink, are on the cake. In the background, another cake with two lit candles is visible. The text "2014 Summer Birthday Party Menu" is overlaid in white script font.

2014 Summer Birthday Party Menu



なすの胡麻浸し



かぶとブロッコリーのたらこドレッシング

なすの 胡麻 浸し

材 料	作 り 方
なす 4~5本 胡麻油 A { 出し汁 1/2C みりん 4T しょうゆ 4T 砂糖 1T 白練り胡麻 3T	1. なすは皮をむき、縦に4つ割りにする。 水に漬けておく。 2. 鍋にお湯を沸かし、胡麻油を加え、 なすを茹でる。 3. ざるに取り、水気を切る。 4. 鍋に(A)を入れて沸かした後、練り胡麻 を加えて、まじりに混ぜ合わせる。 5. (4)になすを浸し、冷蔵庫で冷やす。

かぶと ブロッコリーの たらこドレッシング

材 料	作 り 方
かぶ 3~4個 ブロッコリー小1株 A { たらこ オリーブオイル 3T 酢 レモン汁) 2t しょうゆ 2t 塩 砂糖) 各少々	1. かぶは、茎を少し残して切り、皮をむく。 くし型に切る。(6~8等分する) 2. 海水濃度のお湯で10~15秒ゆで、 バットに広げ、さます。 3. 耐熱皿に並べ、ラップをして加熱する。 (600W 2分くらい) 4. ブロッコリーは塩ゆでする。 5. (A)をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 6. かぶ、ブロッコリーを器に盛りつけ、 ドレッシングをかける。

スケトラグラー ミンタイ (chinese) ミョンテ (韓国語)
 本誌600m (R05A)



大麦のカラフルサラダ



ニラと山エノキタケのおひたし

ニラと山エノキタケのおひたし

材 料	作 り 方
ニラ 一把握 山エノキタケ(小) 1袋 A (しょうゆ 1/2T 酒 1/2T みりん 1/2T 酢 少々 万能つゆ	1. ニラは、4~5cm 長さに切り、塩ゆでして、水気を絞り、万能つゆで味つけする。 2. 山エノキタケは、半分の長さに切り、(A)で煮る。仕上げに酢少々を加えてから火を消す。 3. ニラと山エノキタケを合わせる。

大麦のカラフルサラダ } 食物繊維がたっぷり 血糖の上昇が隠やかに }

材 料	作 り 方
赤ピーマン 1個 黄ピーマン 1個 きゅうり 1本 玉葱 50g (ゆでたまご お好みで 蒸し鶏 加える ミントマツ 5個 ゆで大麦 100g A (オリーブオイル 4T ビネガー 2T ハチミツ 1/2t マスタード 1t 塩 1/4t~1/2t 玉葱すりおろし 1T	<大麦をゆでる> 大麦は、さっと水洗いし、ざるに上げる。 沸かしたお湯に大麦を入れ、15分~20分ゆでる。 ざるに上げ、流水で洗い、水を切る。 冷凍保存できる。 <サラダを作る> 1. ピーマンは、7~8mm 角に切る。 2. きゅうりも、ピーマンに合わせて切る。 3. 玉葱は、角切りし、ラップをし、レンジで加熱(1分くらい) 4. ミントマツは、半分に切る。 5. ドレッシングを作る。オイル以外の(A)の材料を混ぜ、合わせる。 酢にオイルを加えながら、よく混ぜる。 6. ボウルにゆでた大麦、(1)~(4)を入れ、ドレッシングで和える。 ◎ ゆでた大麦は、スーパの具材に♪



揚げ鶏のカシューナッツ炒め

揚げ鶏のカシューナッツ炒め

材 料	作 り 方
鶏 もも肉 200g (胸肉) A { - しょうゆ 1/2t - 酒 1/2t - にんにくのすりおろし - 生姜の絞り汁 - 主 椎茸 2枚 - ピーマン 1個 - 赤ピーマン 1個 - TTのこ(水煮) 50g (長芋、れんこんなど も、美味しい) - カシューナッツ 50g - B { - 水 3T - しょうゆ 1/2T - オスターソース 2t - 紹興酒 1/2T - 砂糖 1/2T (好みで豆板糖) - 片 栗 粉 - C { - 長 葱 1/2本 - にんにく 1t みじん切り - 生 姜 1T みじん切り - 水 溶 き 片 栗 粉 1T (水:片栗粉=2:1) - ご ま 油 1t - 揚 げ 油	1. 鶏肉は、さいの目に切り、(A) で下味をつける。(もみ込む) 2. 椎茸、ピーマン、赤ピーマン、TTのこは、さいの目に切る。 3. (B)の調味料を合わせおく。 4. 塩と油を入れ、沸かしたお湯で、(2)を湯通しし、ざるに上げる。(7割ほど火を通す) 5. 中華鍋に油を入れ、170℃くらいの温度で片栗粉をまぶした鶏肉を揚げる。 6. カシューナッツも、さっと揚げる。(揚げ過ぎが事。) 7. 鍋の油をあけずから、少量の油を戻し、弱火で(C)のにんにく、生姜、7~8mmの小口切りした長葱を炒める。 8. 香りが立ったら(4)、(5)を入れ、強火で炒めながら(B)を入れる。 9. すぐに水溶き片栗粉で、まとめ、カシューナッツ、ごま油を加える。



大根のたまり漬け

大根のたまり漬け

材 料	作 り 方
大根) 500g セロリ) ~600g A (しょうゆ 1/2C 砂糖 40~50g みりん 1/4C 酢 1/4C (紹興酒 2T) 好みで加える B (八角 桂皮 花山椒) 1個 小本 1/2T 長 葱 1/4本 生 姜 10g にんにく 1片 赤唐辛子 2本	1. 大根は、4~5cm長さに切り、7mm~8mmの拍子木切りにする。 2. 長 葱は、たたいまからぶつ切りにする。 3. 生姜は、皮つきのまま、うす切りする。 4. にんにくは、半分に切る。 5. 赤唐辛子は、種をとり除く。(そのままも輪切りでも良い) 6. 漬け込む容器が、ジッパー付きの袋に(A)を入れてよく混ぜ合わせる。 7. 長 葱、生姜、にんにく、赤唐辛子、(B)の好みのものを(6)に入れる。 8. 大根を入れて漬ける。2~3日後食べ頃。



長芋の梅オクラ和え

長芋の梅オクラ和え

材 料	作 り 方
長 芋 250g オクラ 4本 梅 肉 15分 万能つゆ 2T なめたけ 1T 花かつお適量	1. 長芋は皮をむき 1cm角に切り、水でさっと洗い、水気をふきとる。 2. 万能つゆで和える。 3. オクラは、塩でゆみ、2分間ゆでる。水につけてから取り出す。 4. たま半分に切り、種を取り出したものを、まな板の上で、細かくたたく。 5. 器に長芋を盛りつけ、その上にゆをのせる。 6. 梅肉を上にのせる。 お好みで、花かつおをかける。



アプリコットゼリーとヨーグルトムースの二層ケーキ

アフリコトゼリーとヨーグルトムースの二層ケーキ

材 料	作 り 方
(20cm セルクル 1個分) (15cm セルクル 2個分でも)	1. (A), (B) のゼラチンを. それぞれ ふやかしておく.
A (ゼラチン 2t 水 2½T)	2. アフリコットのコンポートを作る. ① アフリコットは. 洗った後. 包丁で切り込みを入れて. 種を取り出す. 皮は. むかなくても 良い.
{ プレーンヨーグルト 250g 砂 糖 50g レモンの絞り汁 2t コアントロー 2t 生クリーム 1C	② 鍋にシロップの材料を入れて沸かし. 軽く煮. つめる. アフリコットを入れ. 軽く 加熱する. ③ フードプロセッサーで.ピューレにする. 《ネーフルオレンジのシロップ 漬け》
B (ゼラチン 1t 水 1T強)	3. ①ネーフルオレンジの表面に塩をこすりつけて. 水で. 良く洗う. ② 皮をうすくむき. うすく 輪切りにする. ③ 鍋に 水, 砂糖を入れ. ②を入れて煮る. ④ シロップを残すように 煮. た後. そのまま 漬けておく.
* アフリコットのコンポート 100g	4. ゼラチン液(A) を. 湯せんにつけるか. レンジで 20秒くらい 加熱. する.
{ ネーフルオレンジ 1個 水 ¼C 砂 糖 40g	5. ヨーグルトに砂糖, レモン汁, コアントローを入れて. 混ぜ合わせる. 6. (4)の液を(5)のまん中に入れてから すぐ 混ぜ合わせる.
* アフリコットのコンポート	7. 生クリームは. 氷 水 で冷やし. ながら 8分立てにする. 《(6)の濃度と生クリームの濃度が同じになると. ベスト!》
{ アフリコット 200g (種を除いた量) グラニュー糖 50g 水 ½C レモンの絞り汁 少々 白ワイン 1T	8. ヨーグルトの液(6)に 生クリームを加え. 混ぜる. 9. 氷 水につけて. 冷やし. 少し. とうみが. ついてから. 型に流し. 冷蔵庫で冷やしておく.
白桃 1個	10. ゼラチン液(B) を 湯せんにかけてから. アフリコットのコンポートをピューレにしたものに. 加えて 混ぜる. 氷 水につけて. 冷やし. (9)の上に 流し入れてから 冷蔵庫で冷やし 固める.
	11. 固まったケーキの上に. オレンジのシロップ 漬けと. くし型に 切った 白桃を 並べる.



2014 . 7 . 26