

2015 April Menu





中揚げ(油揚げ)の肉味噌がけ

中揚げ(油揚げ)の肉味噌かけ

材 料	作 り 方
中揚げ [*] 2枚	1. 油揚げは、キッチンペーパーに包み、余分な油を取る。
豚挽肉 200g	2. 食べやすい大きさに切る。
長 葱 20cm	3. グリルでこんがり焼く。
生 姜 20g	{ 油揚げを手作りする場合、揚げたてを、食べやすい大きさに切るだけ }
にんにく 1片	4. フライパン(テフロン)をあたたため、挽肉を入れて、ポロポロに ほろよう、ほぐしながら炒める。
A { 醤油 1T	5. みじん切りの生姜・にんにくを加え、炒める。
味噌 1T	6. 長葱のみじん切りを加え、炒める。
酒 1T	7. (A)を加え、からめるように炒める。
みりん 1T	8. 水溶き片栗粉を加える。
オスターソース 1t~2t	9. 盛りつけの皿に油揚げを並べ、肉味噌を上のにせる。
(豆板醤 1/2t)	10. 細切りの万能葱をのせる。
万能葱 2本	
B { 片栗粉 1t	
水 2t	

※ 中揚げ：油揚げは、薄揚げ・中揚げ・厚揚げに、分けられる。

〈作り方〉 1. 豆腐を厚さ 1.5cmに切り、キッチンペーパーに包み、水切りする。

途中、ペーパーを替える事。

2. 180℃くらいの油で揚げる。

3. カリッとになったら、油を切る。



里芋のすり流し(和風ポタージュ)



じゃことセロリのごま風味

里芋のすり流し(和風ポタージュ)

材 料	作 り 方
里 芋(正味) 200g (皮つきで270~300g) 長 葱 20cm 出し 汁 4c 白味 噌 3T~4T 豆 乳 1/2c 塩 少々 万 能 葱 1本	1. 里芋は、皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。 2. 長葱は、斜め薄切りにする。 3. 鍋に(1)、(2)、出し汁を入れ、火にかける。 煮いたら 弱火で、里芋が柔らかくなるまで煮る。 4. 白味噌、塩を入れ、バーミックス、フードプロセッサーで、なめらかなクリーム状にする。 5. 豆乳を加える。 6. 器に盛り、小口切りに万能葱を散らす。

じゃこ とセロリの ごま風味

材 料	作 り 方
セロリ 200g りりめんじゃこ 30g A { - 酢 2T - ごま油 2t - 砂糖 2t - 塩 各少々 - こしょう 各少々 - 生姜 20g - 白炒りごま 2T	1. セロリは、筋を取り、4~5cm長さの薄切りにする。 2. (A) を混ぜ合わせる。 3. ボウルにセロリとじゃこを入れ、(A) を加えて、しんなりするまで和える。