



2015 June Menu



鮭と春キャベツの蒸し煮 チーズのせ

鮭と春キャベツの蒸し煮、チーズのせ

材 料	作 り 方
主 鮭切身(大) 2切れ	1. 鮭は、皮をとり、4等分に、塩をふる。
春キャベツ 300g	2. キャベツは、ざく切りにする。
玉 葱 100g	3. 玉葱は、うす切りにする。
トマト 200g	4. トマトは、くし型に切る。
ピザ用チーズ 100g	5. 鍋(フライパン)に、キャベツを広げ、チーズ、玉葱も、のせる。
塩	6. 水を入れ、(加減して)ふたをして蒸し煮にする、 (2~3分くらい)
こしょう	7. 鮭、トマトを並べ、オリーブオイル、酒、塩、こしょうを まわしかけ、ふたをして、更に蒸し煮にする。 (2~3分くらい)
酒 2T	8. チーズを上にはらき、ふたをして、チーズが 溶けたら、火を止める。
水 1C (加減して加える)	



エッグベネディクト

エッグベネディクト

材 料	作 り 方
<ポーチドエッグ> 卵 4個 水 600ml (3c) A { 酢 2T 塩 1/2 t	1. 鍋に(A)を入れ沸かす。 2. 卵は小さな容器に割り入れる。 3. (1)が沸騰したら火を弱火にし、お湯をぐるぐるとかき回し渦状の流れを作る。 4. まん中に卵を静かに入れる。 5. そのまま2分強～2分半くらい加熱する。 6. 穴あきお玉で卵をすくい上げ、水につける。 (酢のにおいとれる) 7. キッチンペーパーにのせ、水気を切る。
<オランダースソース> 卵黄 1個 水 2t バター 50g レモン汁 1/2t～2t 塩 こしょう レモンの皮のすりおろし	<オランダースソース> 1. 鍋に湯煎用のお湯を沸かす。 (60℃くらい) 2. ボウルに卵黄と水を入れ、泡立器で湯煎にかけるから泡立てる。(人肌になったら、湯煎からはずす) 3. もたれとしてきたら、溶かしバター(又は柔らかくしたバター)を少しずつ加えながら混ぜる。 (分離しないよう、少しずつ加える事!) 4. 塩、こしょう、レモン汁を加え混ぜる。 5. レモンの皮をすりおろして加える。
イングリッシュマフィン 2個 ～好みの具材を～ レタス トマト スライスチーズ ベーコン スモークサーモン ハム パセリのみじん切り 適量 パプリカ(粉末)	<エッグベネディクト> 1. イングリッシュマフィンを横に半分に切り、こんがりトーストする。 2. ベーコンは、フライパンで焼く。 3. イングリッシュマフィンの上に、レタス、スライストマト、ベーコンをのせ、上にポーチドエッグをのせる。 4. 皿に(3)をのせ、上からオランダースソースをかける。 5. パセリのみじん切りをふる。 ~~~~~ オランダースソースは、ゆで野菜(ブロッコリー、アスパラなど)にかけても良い。 ◎日持ちしないので、食べ切ること。