

# 2015 August Menu





米ナスの田楽



とうもろこしのふんわり揚げ

# とうもろこしのふんわり揚げ

| 材 料                           | 作 り 方                              |
|-------------------------------|------------------------------------|
| (10個分)                        |                                    |
| とうもろこし 1本                     | 1. 鶏肉は、一口大に切り、(A)をよくもみ込む。          |
| 鶏ささみ肉 150g                    | 2. とうもろこしは、包丁で軸からけずり取り、<br>ほぐしておく。 |
| A (塩 1/3t<br>砂糖 1/2t<br>水 1T) | 3. 卵白を泡立て、塩、片栗粉を加え、<br>混ぜ合わせて衣を作る。 |
| 卵白 1個                         | 4. (3)に、(1)、(2)を入れ、混ぜ合わせる。         |
| 塩 少々                          | 5. 揚げ油を熱し、170°くらいの温度にする。           |
| 片栗粉 2T                        | 6. (4)をスプーンですくい、揚げる。               |
| 揚げ油                           |                                    |



もずくとエノキタケのヘルシー麺

# もずく と エノキタケ の ヘルシー 麺

| 材 料                                                                                                                                                                  | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (2人分)<br>そうめん(乾) 100g<br>エノキタケ 100g<br>(大1/2袋)<br>もずく 20g~30g<br>トマト 100g<br>青じそ 5枚<br>白炒りごま 適量<br>めんつゆ<br>(出し汁 4C<br>みりん 1C<br>しょうゆ 1C<br>(うす口しょうゆにすり合わせ<br>少し減らす)) | 1. エノキタケは、軸を切り落とし、ほぐしておく。<br>2. もずくは、さっと水洗いし、ざるに上げ、水気を絞る。<br>3. トマトは、皮をむき、角切りにする。<br>4. 青じそは、せん切りし、水にさらし、絞る。<br>5. そうめんをゆで、ゆで上がる少し前に、エノキタケを入れる。<br>ゆで上がった後、水にさらしてから水気を切る。<br>盛りつけの皿に、盛る。<br>6. 上にもずくをのせ、青じそをトッピングする。<br>7. トマトを散らす。炒りごまをふる。 |

## 米なすの田楽

| 材 料                                                                                                                                | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 米なす 1個<br><万能みそ><br>{ みそ 100g<br>卵黄 1個<br>砂糖 3T<br>みりん 1T<br>酒 1T<br>水 1T<br>(~2T)<br>生姜のすりおろし<br>青じそのせん切り<br>白炒りごまなど<br>サラダ油(ごま油) | 1. 米なすは、縦半分に切る。<br>2. 小さな包丁などで、切り込みを入れて、中身をくり抜く。フライパンに油を熱し、中身を焼く。<br>3. 万能みその材料を小鍋に入れ、火にかき、練る。ふつふつしてきたら火を止める。<br>4. くり抜いたなすの内側にオイルを塗り、(2)を盛りつけ、上に(3)のみそを全体に伸ばす。<br>5. 魚焼きケリルで、みそがこんがり色付くまで焼く。<br>6. 生姜のすりおろし、青じそ、ごまをのせる。 |