

2016 February
Menu





揚げ焼き豆腐の肉あんかけ



白菜のトロトロスープ

揚げ焼き豆腐の肉あんかけ

材 料	作 り 方
豚バラ(こま切れ) 20g 豆腐 400g~600g (絹、木綿) 長 葱 70g しめじ 1/2P A(八方出し 2T 酒 2T 万能葱 3本 水溶き片栗粉 適量 (ゆず皮など) 片栗粉 サラダ油	<ol style="list-style-type: none"> 豆腐は、ペーパーに包み、水切りしておく。 フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした豆腐を揚げ焼きする。器に並べ、盛りつけする。 フライパンに油を敷き、一口大に切った豚肉、斜めうす切りに長葱、ほぐしたしめじを順に入れて炒める。 (A)を加える。 水溶き片栗粉を加え、炒めた具をまとめる。 器に並べた豆腐の上に(5)をのせるように盛りつける。

白菜のトロトロスープ

材 料	作 り 方
白菜 400g 長 葱 50g 酒 2T (水 2C 鶏ガラスープ 1t (顆粒) 塩 1/2t こしょう 少々 豆乳 1C サラダ油 1T~2T	<ol style="list-style-type: none"> 白菜は、7~8mm幅に刻む。(繊維に直角に) 鍋に油を熱し、(1)とうす切りにした長葱を入れ炒める。 酒を加え、更に炒める。まいいいに炒める。 フタをし、弱火にして、煮る。 白菜がクタクタの状態になったら鶏ガラスープを加え、煮る。 バーミックス、フードプロセッサーなどで、攪拌し、トロトロ状にする。 塩、こしょうで調味する。 豆乳を加え、温まったら、器に盛る。



～切り干し大根をホエーで戻して～ 野菜たっぷりのサラダに

～切り干し大根をホエーで戻して～ 野菜にふりのサラダに

材 料	作 り 方
(切り干し大根 15g ホエー 60ml)	1. ホエーを作る: ヨーグルトを水切りする。 液体が、ホエー(乳清)になる。 水溶性タンパク質, ミネラル, ビタミンを含む 美肌作りに欠かせない(パックにも) 保湿効果あり。
人 参 20g	2. 切り干し大根は、食べやすい長さに切って、さっと水洗いする。 水気を切ってから、ホエーに漬ける。 冷蔵庫で、一晩置く。
きゅうり 小1本	3. (A) を混ぜ合わせる。
玉 葱 20g	4. 戻した切り干し大根を軽く、水気を切る。
長 葱 5cm分	5. 人参, きゅうり, 玉葱, 長葱, カラヒーマン, 生姜, 柚子の皮 をせん切りにする。
カラヒーマン 1/2個	6. 糸寒天は、水で戻してから 絞る。
糸寒天 2g	7. ボウルに(4), (5), (6), ほうめいけ, 炒りごまを入れ。 混ぜ合わせる。
生姜(薄切り) 3枚分	8. (A) を加え、和える。
柚子皮 少々	
白炒りごま 少々	
ほうめいけ 適量	
(他に加えるものとして)	
味つけひじき	
ツナ(缶)	
蒸し鶏	
大豆の水煮	
A { 八方出し 2T	
ホエイ 2T	
塩 少々	
柚子の絞汁 1T	

八方だし(万能だし)を使っマ

材 料	作 り 方
<p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"> 醤油 1C 本みりん 1C 干椎茸 3枚 出し昆布 3~4枚 (10x5cm) 混合厚けり 50~60g (又は花かつお) <p>常温で1ヶ月くらい</p> <p>残ったけり節、椎茸、昆布は、刻んで空煎りする。煎りコマ、刻み海苔を混ぜる。</p>	<p>〈八方だし〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 鍋に(A)を全部入れ、一晩おく。(最低2時間) 火にかけてひと煮たらしたら、弱火で2分くらい煮る。 そのまま冷ましてから、漉す。 保存用のびんなどに入れて保存する。 <p>〈バリエーション〉</p> <ul style="list-style-type: none"> めんつゆ 好みを3~5倍に薄める。 天つゆ 好みを3~5倍に薄める。 煮物 八方だし1:水8 ドレッシング 八方だし+酢+油 井の出し おにぎり、おひたし、冷や奴、蒲焼きに