



2016 October Menu



肉巻きおにぎり



ピーマンとエリンギ、ピリ辛蒸し焼き

肉巻をおにぎり

材 料	作 り 方
豚バラ肉 200g (8個分) (牛肉でも) ごはん 600g ~650g 白炒りごま 1パック A { しょうゆ 2T みりん 2T 酒 1T 砂糖 1T ⑨ 青じそを 刻んでごはんに 混ぜても美味しい	1. 豚バラ肉をバットに並べ、(A)に漬けておく。 (15分~20分くらい) 2. ごはんに炒りごまを加え、混ぜる。 3. 手に塩をつけて、俵型に、にぎる。 4. (3)に豚肉を、しっかり巻きつける。 5. フライパンを熱し、肉の閉じ目を下にして焼く。 6. 焼く面を、ころがしながら変えて焼く。

ピーマンとエリンギ、ホリ辛蒸し焼き

材 料	作 り 方
ピーマン 大2個 (緑と赤各1個ずつ) エリンギ 大1本 ツナ(缶詰) 小缶 A { ごま油 1T 塩 こしょう) 少々 豆板醤 1/4t 玉葱のスライス 長葱のスライス 等、加えて 美味しい	1. ピーマンは、輪切りにする。 2. エリンギは、大きい場合、半分に切り、うす切りにする。 3. フライパンに油を敷かずにエリンギを並べて入れ、 空焼きする。 4. ボウルに(1), ツナ, (3), (A)を全て入れ、 混ぜ合わせてから、フライパンに移し、 フタをして、3分くらい加熱する。



エッグサラダ

エッグサラダ

材 料	作 り 方
卵 4個 クリームチーズ 40g マヨネーズ 2T A マスタード 1t 牛 乳 1T 塩 こしょう)各少々 玉 葱 1/4個	1. 卵は. 固ゆでにする。 2. 穀を むき. さっくり. 荒めに刻む。 3. 玉 葱は. みじん切りにし. 水にさらす。 4. (A)を混ぜ. 合わせ. (2)と(3)を加えて 和える。 ◎そのまま サラダとして。 ◎ゆでたじゃがいもや ハム. ベーコン に添える。