

2016 December Menu





鶏肉とエリンギのバルサミコ酢煮



キノコのマリネ

鶏肉とエリンギのバルサミコ酢煮

材 料	作 り 方
鶏もも肉 2枚 (手羽元なら8本くらい) (塩 1/3t (こしょう 適量 オリーブオイル 1T エリンギ 2本 にんにく 1片 バルサミコ酢 1/2T 水 1/2T 醤油 1T ハチミツ 1t~2t 塩 少々 こしょう 少々 赤ピーマン・ピーマン	1. 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。 (手羽元の場合、切り込みを入れ、塩、こしょうをすり込む。) 2. にんにくは、たたいてつぶす。 3. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて加熱する。 香りが立ってきたら、(1)を入れて焼く。 4. 食べやすい大きさに切ったエリンギを加え炒める。 5. (A)を加え、ふたをして煮る。 6. しばらく煮たら、ふたを取って煮詰める。 7. ピーマンは、種を取り除き、開く。 水と少量のオリーブオイルを沸かし、ピーマンをゆでる。 星型で抜きとり、器に盛りつけた(6)の上に飾る。

キノコのマリネ

材 料	作 り 方
好みのキノコ 数種 200g { しめじ エリンギ エノキタケ マッシュルーム しいたけ マイタケ } 生姜(スライス) 3枚 にんにく(みじん切) 1片 赤唐辛子 1本 ピンクペッパー オリーブオイル 2T 酢(ホワイト) 1T 酒(白ワイン) 1T しょうゆ 1t ハチミツ 1t~2t 塩 1t バイヨン 1/2t こしょう 少々	1. しめじは、軸を切り、ほぐす。 2. エリンギは、4cm長さに切り、4つ割りにする。 3. エノキタケは、半分の長さに切る。 4. しいたけは、いちょう切りに。 5. マイタケは、ほぐしておく。 6. マッシュルームは、小さい場合、そのまま。大きい場合半分に切る。 7. フライパンにオリーブオイル、生姜、にんにくを入れてから火にかける。 8. 香りが立ったらキノコを入れ、炒める。 9. 別の鍋に(A)を入れてひと煮たちさせる。 10. (8)のキノコに(9)を加え、火を止める。



キャロットスープ

キャロットスープ

材 料	作 り 方
人 参 2本 (400g~500g)	1. 人参は、5mm厚さの輪切りにする。
玉 葱 50g	2. 玉葱は、薄切り。
長 葱 1本	3. 長葱は、ななめ薄切り。
かぼ ちゃ 60g (じゃがいも、さつまいもでも)	4. かぼちゃは、1cm厚さに切る。(皮は、むく)
ご はん 50g	5. 鍋にオリーブオイルを熱し、(1)~(3)の野菜を、じっくり炒める。
水 4C~5C	6. かぼちゃを加え、更に炒める。
ブイヨン 4g~5g	7. 水、ブイヨン、ごはんを加え、しばらく煮る。
牛 乳 1C~ (豆 乳)	8. 塩、こしょう、牛乳を加える。
塩 1/2t~1t	9. ブレンダーで、攪拌し、クリーム状にする。
こしょう	10. 器に盛り、クルトンをのせる。
オリーブオイル 2T	クルトン キューブ状に切ったパンを、フライパンで空炒りし、カリカリにする。 1度取り出し、フライパンを、きれいにし、オリーブオイルで、軽く炒る。
クルトン 適量 (食パン 1枚 オリーブオイル 適量)	