



2017 June Menu



ハッセルバックポテト

ハッセルバックポテト (スウェーデン料理)

材 料	作 り 方
ジャガイモ 4個 (マクイン・新じゃがなど) ガーリックオイル 適量 塩 こしょう バター 20~30g ベーコン 160g チーズ 粉チーズ アンチョビ ローズマリー バジル オレガノ ハッセル(焼土がりに ふりかける)	1. ジャガイモは、皮つきのまま、2mm幅に切り目を入れる。(真ん中より少し下まで入れる) <下まで切らないように、割りばしなど両端に置いて切ると良い。> 2. 水で切り口の水分を流すように洗う。 水気をふきとる。 3. ジャガイモの切り口にガーリックオイルを塗る。 4. 塩、こしょうを振りかける。 5. ベーコン(チーズなど)好みの具材を挟む。 6. バターを、ちぎって、ジャガイモの上にのせる。 7. 210℃~220℃のオーブンで、じっくり焼く。 《時短の場合:切り目を入れ、洗ったジャガイモをぬれにペーパーに挟み、レンジ(600W)で、7~8分通り加熱する。》

豆腐とひじきと豆サラダ

材 料	作 り 方
木綿豆腐 300g ひじき(乾) 10g A(ごま油、しょうゆ、みりん各2T) 人参 120g B(塩少々、酢1T、砂糖2t) オクラ 5本 枝豆・大豆・レタス(ゆでたもの) 50~60g 万能葱 1本 炒りごま 適量 <たれ> C(しょうゆ・酢 各1T みりん 1T ごま油 2t 豆板醤 1/4t~	1. 豆腐は、ペーパーに挟み、しっかり水切りする。 2. 1.5cmくらいの角切りにし、ごま油2tと塩ふたつまみをまぶし、からめておく。 3. 水で戻したひじきを鍋に入れ、Aを加えて煮る。 4. 人参は、せん切りし、塩をまぶして少し置いてから、水気を絞る。 酢・砂糖(甘酢)に漬ける。 5. オクラは、輪切りにする。 6. 万能葱は、小口切りにする。 7. たれの調味料を混ぜ合わせる。 8. ボウルに、豆腐、ひじき、人参、オクラ、万能葱、豆類、炒りごまを入れて、混ぜ合わせる。 9. 盛りつけの器に(8)を移し入れ、たれをかける。 《他の具材として、塩もみきゅうり、とうもろこしも入れると良い》



アーモンドじゃこ



豆腐とひじきと豆サラダ

アーモンドジャコ

材 料	作 り 方
かえりちりめん 35g	1. かえりちりめんは、フライパンで空煎りする。
縦割アーモンド 40g	カリッとなったら、ざるに取り出し、粉状のこげを取り除く。
A 粗製糖 2T	
水 2T	2. 縦割アーモンドをフライパンで空煎りする。
しょうゆ 少々	カリッとなったら取り出す。
炒りこま 適量	3. フライパンに(A)を入れ、火にかけて煮詰める。
	4. (3)に(1)を入れ、かき混ぜる。
	5. 炒りこまを振りかける。
	6. (2)を加え、混ぜる。