



2017 July Menu

きゅうりの香り野菜漬け

材 料	作 り 方
きゅうり 2本 塩 適量 みょうが 2個 青じそ 5枚 出し昆布 3cm四方 1枚 白アインビネー 1/5t (白バルサコ酢) 煮切りみりん 2t 塩 ふたつまみ 塩 1/5t	<ol style="list-style-type: none"> 1. きゅうりは、塩をまぶし、板ずりする。 2. ざるにのせ、熱湯をかける。 3. さまし、水気をふき取る。 4. きゅうりを、長めの乱切りにする。 塩(1/5t)をふり、軽くもみ、少しおく。 5. 小さい耐熱容器に、みりんを入れ、レンジ500Wで20~30秒加熱し、煮切る。 6. (A)を全部混ぜ合わせ、切り込みを入れて出し昆布を浸ける。 7. きゅうりの水気を切り、ポリ袋に入れ、(6)を加え入れ、軽くもみ、しばらくおく。 8. 細切りし、水にさらした、みょうが、青じそと和える。



ゴロゴロ お肉のカレーピラフ 主食と野菜が皿に

材 料	作 り 方
鶏もも肉 250g (豚厚切り肉2枚でも)	1. 鶏肉は余分な脂を取り除き大きめに切る。 2. (1)に塩(分量の内の少量)、カレー粉1tをまぶす。
玉 葱 1/2個 (100g~130g)	3. 玉葱はみじん切りにする。 4. にんにくはみじん切りにする。
ピーマン 1個	5. ピーマン、カラーピーマンは5mm角ぐらいに切る。
カラーピーマン 1個 (赤)	6. 米は洗ってざるに上げ、30分くらいおく。
にんにく 1片	7. (A)を合わせ、360mlにする。(無洗米の場合340mlに)
オリーブオイル 2T~3T	8. (A)に(2)に使った残りの塩(1/2t弱)を加え混ぜる。
バター 20g	9. 厚手の鍋にオリーブオイル、にんにくを入れてから加熱し、香りが出るまで炒める。
塩 1/2t	10. 玉葱を入れ炒める。
カレー粉 (2t 1t (肉にのみ))	11. しんなりしたら、鶏肉を入れ炒める。
ブイヨン 1個	12. ピーマンを加え炒める。バターを加える。
白ワイン 2T (又は酒)	13. 米を入れ炒めた後、カレー粉を振り入れ炒める。
オイスターソース 2t	14. (8)を入れ、少しの間(1分くらい)混ぜる。
醤油 1t	15. フタをし、弱火で17分~20分炊く。
水	16. 炊き上がる5分くらい前に極弱火にする。
(A)を合わせ、 [*] 360ml	17. 火を止め、4~5分蒸らす。
ハセリ 適量	18. 皿に盛りつけ、ゆでたアスパラガスほど添える。
米 2合	19. ハセリをふる。
<無洗米の場合>	* (A)の水分量は、米の種類(銘柄)により調整すると良い。
専用カップ 2合	
(A)を合わせ、 [*] 340mlにする。	
~付け合わせ野菜~	
アスパラガス・スナップエンドウ	
レタス類・トマト	