



# 2017 September Menu



キャベツのエスニック風味



大豆とじゃこのキャロット和え

# キャベツの エスニック風味

材 料	作 り 方
キャベツ 250g A (酒 1/2T 塩 ふたつまみ) B (オリーブオイル 1/2T ガラムマサラ ふたつまみ クミンシード* ふたつまみ 塩 ふたつまみ) ピーナッツ 20g *他に、ユリアンダー カルダモンなども	<ol style="list-style-type: none"> <li>キャベツは、食べやすい大きさに切る。 (手でちぎっても良い) 芯の部分は、スライス。</li> <li>鍋にキャベツ、(A)、少量の水を入れて、フタをし、蒸しゆでする。</li> <li>ざるに取り、水気を切り、冷ます。</li> <li>ボウルに移し入れ、(B) を和える。</li> <li>くだいにピーナッツを散らす。</li> </ol>

# 大豆 とじゃこの キャロット 和え

材 料	作 り 方
大豆の水煮 120g 人 参 150g 玉 葱 50g (塩ひとつまみ、酢1cc) ちりめんじゃこ 20~30g オリーブオイル 1/2T A (酢(ワイルドネー リンゴ酢) 1/2T 砂糖(イチミツ) 1cc うすくししょうゆ 1/2cc 塩 こしょう)	<ol style="list-style-type: none"> <li>人参は、すりおろす。</li> <li>玉葱は、1cm 角に切り、塩と酢をからめる。</li> <li>小さなボウルに(A)を入れて混ぜ、合わせマからオリーブオイルを加え混ぜる。</li> <li>ボウルに、人参、汁気を切った玉葱、大豆、ちりめんじゃこを入れ、軽く、混ぜ合わせ、(3) を回しかけて、混ぜる。</li> </ol>



豚肉のバルサミコ酢煮

豚肉のバルサミコ酢煮 (黒酢でも)

材 料	作 り 方
豚バラ肉* 500g (ブロック)	1. 卵は. 水からゆでる。(10分くらい) 冷水にとり. 殻をむく。
玉. 葱 150g にんにく 2片	2. 玉. 葱は. くし型に切る。 3. にんにくは. 包丁の腹でつぶす。
卵 4個	4. 豚肉は. 8等分する。
A(バルサミコ酢 1/4c 黒酢 1/4c	5. 厚手の鍋にオイル, にんにくを入れ. 火にかけ. 炒める。
赤ワイン 2T	6. 玉. 葱を入れ. 炒める。
水 1c 月桂樹葉 2枚	7. 豚肉, (A), 赤ワイン. 水. 月桂樹の葉を鍋に 入れ. フタをして. 20分~30分煮る。
醤油 1/4c 砂糖 2T (粗糖・黒砂糖)	8. 醤油, 砂糖, 粒こしょうを加え. 更に20分くらい 煮る。
粒こしょう 6粒	9. フタを取り. ゆで卵を入れ. 煮汁をからめるよう にしほから10分くらい煮る。
オイル 1T	10. ゆで卵は. 取り出し. 半分に切る。
ブロッコリー	11. 盛りつけの器に. 豚肉, ゆで卵を盛りつけ. ゆでにブロッコリーを添える。
	* 豚肉ではなく. 鶏手羽元 (12本くらい) でも応用。