



2019 January
Menu



麻婆白菜

麻婆白菜 (丼物にも)

材 料	作 り 方
白菜 400g	1. 白菜は、1cm幅に切る。干しいたけは、水で戻し、粗みじん切り
豚挽肉 200g	2. 長葱, 生姜, にんにくは、みじん切りにする。
干しいたけ 3枚	3. (A) を混ぜ合わせておく。
長 葱 1/2本	4. フライパンにごま油を熱し、(2)と豆板醤を入れて炒める。
生 姜 1片	5. 香りが立ったら挽肉を入れて炒める。
にんにく 2片	6. 肉の色が変わったら(1)を加えて炒める。
豆板醤 1t	7. ふたをして蒸し煮する。(10分くらい)
(味 噌 1/2T	8. 白菜がくたくたになったら、(A)を加えて混ぜる。
酒 2T	9. (B)の水溶き片栗粉を廻し入れ、とろみをつける。 (加減して加える事。)
みりん 1/2T	10. 小口切りした万能葱を散らす。
しょうゆ 1/2T	~ ごはんにかけて、丼物にしても美味しい~
砂糖 1t	~ 麺類にも合う~
鶏がらスープ 1t (顆粒)	
B(片栗粉 1T	
水 1/2T	
ごま油 2T	

れんこんチップ & 水菜のサラダ

材 料	作 り 方
れんこん 100g	1. ポン酢を作っておく。(出来れば1~2日前に作っておくと良い)
水菜) 100g	2. れんこんは、薄切りにしたら軽く油をカリッと揚げる。
三つ葉	3. 水菜、三つ葉は、4cm長さに切る。
帆立貝柱水煮缶詰 (小)	4. 盛りつけの皿に、水菜、三つ葉を盛り、軽く汁を切った 貝柱を盛りつける。
<ポン酢>	5. 上に、れんこんチップをのせる。
(しょうゆ 4T	6. ポン酢を添える。
酢	
ゆず果汁) 3T	
A(みりん 2T	
(急切る)	
出し昆布 5x5cm (又は昆布茶20g)	
鯖缶, かつお缶も 美味しい	



れんこんチップスと水菜のサラダ

豆腐の豆乳煮 ゆず風味

材 料

絹ごし豆腐 1丁
(400g)

豆 乳 1C
(無調整)

出し 汁 1/2C

塩 1/3t ~ 1/2t

A (本 葛 2t
水 2T)

柚 子

(柚子胡椒
七味唐辛子
三つ葉
万能葱
わかめ
小松菜 など
お好みで)

作 り 方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包んでおく。
2. 食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に出し汁、塩を入れて温める。
4. 水溶きした葛粉で、とろみをつける。
5. 豆乳を加え、温める。
(沸騰させないように注意)
6. 豆腐を入れ、塩で調味する。
7. お好みで、ゆでた小松菜、戻したわかめを、添える。
三つ葉、万能葱(好みのち)をのせる。
8. 柚子の皮をすり下ろして、ふりかける。



豆腐の豆乳煮 ゆず風味