

A collage of Japanese dishes. In the top left, a white bowl contains rice, green peas, and a piece of salmon. In the top right, two black trays hold several rice balls (onigiri) decorated with pink flowers and drizzled with sauce. In the bottom center, a large white plate features a thick, golden-brown omelette (omurice) garnished with green sprouts. A small white bowl of red sauce is also visible.

2019 March Menu

Yoko Furukawa Resipões



春キャベツのごま風味おにぎり

春キャベツのごま風味おにぎり

材 料	作 り 方
(2個～3個分) ごはん 200g キャベツ 80g ごま油 1t 塩 ふたつまみ 炒りごま 2t 塩昆布 2t 青じそ 2～3枚 桜の花の塩漬け 2～3個	<ol style="list-style-type: none"> 1. キャベツは、小さめのきく切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをし、1分15秒加熱する。 2. 水気を絞り、ごま油、塩、炒りごま、刻んだ塩昆布を混ぜる。 3. 温かいごはんに(2)を混ぜ合わせる。 4. 2～3個に分けて、おにぎりにする。 5. 水洗いした桜の花の塩漬けをのせる。 6. 青じそを敷いた皿の上に盛りつける。

春キャベツとツナ味噌風味和サラダ

材 料	作 り 方
キャベツ 200g A (白だし 2T, 酢 1t, こしょう 適量) ツナ 小1缶 B (白だし 2T～3T, 白味噌 1T, 酢 1t, ハセリ 少々) <白だし> C (出し汁 1C, 酒 1/2C, みりん 1/4C, 塩 1/2t～2t, うすくし油 1/2T) スタフエンドウ 2～3個 青じそ 4～5枚	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白だしを作る。 鍋に、酒、みりんを入れ、火にかけて、アルコールを飛ばす。(2分くらい)出し汁、塩、うすくし油を加え、2分くらい加熱する。 2. キャベツは、レンジで加熱(600Wを2分半)する。2cm角くらいに刻み、水気を絞る。(A)で和える。 3. ツナと(B)を混ぜ合わせる。 4. 器に青じそを敷き、キャベツを盛りつける。 5. (4)の上にツナを、こんもりのせる。 6. 塩ゆえしにスタフエンドウを2つに割り、(5)に添える。



春キャベツとツナの味噌風味和サラダ

春キャベツのオムレツ

材 料	作 り 方
(18cm スキレット 1個分) 春キャベツ 250g	1. キャベツは、せん切りにする。
卵 4個	2. ボウルに 卵 を割り入れ、ほぐす。
A (塩 1/2t弱 砂糖 ひとつまみ こしょう 少々)	3. キャベツを入れ、(A)を加え、混ぜる。 空気を含ませるように、すいすいに混ぜ、 ふんわり仕上げる。クリームチーズは、ちぎって入れる。
オリーブオイル 1/2T	4. スキレット (フライパン) を火にかけて熱し、 オイルを入れる。
クリームチーズ 4g~5g	5. (3) を一気に流し入れ、さいぼして、大きく 混ぜる。
トマトケチャップ	6. フタをして弱火で焼く。(6分くらい)
	7. フタをとり、上に皿などをかぶせ、 スキレットごと返す。
	8. 再びスキレットに戻し入れ、中火で焼く。(1分くらい)
	9. フタをして焼く。(5分くらい)
	10. 皿に取り出し、切り分ける。
	11. ケチャップを添える。



春キャベツのオムレツ