

A collage of Japanese dishes. At the top, a white bowl contains a clear soup with green onions and seaweed. To the right, a corn cob is served with a shrimp and vegetable salad on a green leaf. In the center, a shrimp tempura is served on a green leaf. Below it, another shrimp tempura is shown. At the bottom, a white bowl contains a clear soup with green onions and seaweed. To the right, a red bowl contains a rice dish with yellow sauce and green onions. A pair of wooden chopsticks is visible in the center.

2019 September Menu



海老とれんこんの落とし揚げ

海老とれんこんの落とし揚げ

材 料	作 り 方
海老 200g (無頭) A (塩 1/2 酒 1/2T れんこん 200g 枝豆 1/4C (むき身) 卵白 1個 片栗粉 3T~4T 揚げ油 塩 適量	<ol style="list-style-type: none"> 海老は、殻付きのままボウルに入れ、片栗粉、塩、酒、水(少量)を入れた中で、軽くもみ洗いし、^(分量外)流水で洗う。 殻、背わたを取り、荒みじん切りにして、(A)をからめる。 れんこんは、皮をむき酢水にさらした後、水気をしっかり切り、荒みじん切りにする。 ボウルに卵白を入れ、ほぐし、海老、片栗粉を入れよく混ぜる。 れんこん、枝豆を加え、混ぜ合わせる。 ポンポン玉くらいの大きさに丸め、170℃の油で揚げる。(ほんのり色づくまで) 器に盛りつけ、塩を添える。

水 菜 と 油 揚 げ の 煮 び た し

材 料	作 り 方
水 菜 150g 油揚げ 1枚 A (出し汁 2C 酒 1/2T みりん 1/2T 薄口しょう油 1/2T 塩 少々)	<ol style="list-style-type: none"> 水菜は、塩を入れたお湯で、さっとゆで、水に取る。 絞って、3~4cm長さに切り、絞る。 油揚げは、魚焼きグリルで焼くか、フライパンで両面を焼いてから、ペーパーにはさまみ、上から軽く押す。 縦半分に切り、細切りにする。 鍋に(A)を入れ、温め、水菜と油揚げを入れ、さっと煮る。



水菜と油揚げの煮びたし

親子丼

材 料	作 り 方
1人分)	1. 鶏肉は、一口大に切る。
鶏肉 80g~100g (むね肉, 胸肉)	2. 玉葱は、薄切りにする。
玉葱 50g	3. みつばは、3~4cm長さに切る。
卵 2個	4. (A)を混ぜ合わせて、たれを作る。
みつば 適量	5. 小さめのフライパンに(A)を入れ、火にかける。
〈たれ〉	6. 玉葱を入れた後、鶏肉を並べる。
A (出し汁 50ml みりん 2T強 しょうゆ 1/4T)	7. ボウルに卵を割り入れ、フォークかはしで、 白身を切るように、軽くほぐす。(混ぜすぎないように)
ごはん 適量	8. 鍋のまん中に卵の半分を流し入れる。
	半熟状態になったら、残りの卵を軽く混ぜ てから、鍋の外側に流し入れる。
	9. ご飯を盛りつけた丼に、そと移し、みつばを散らす。

