



2019 October
Menu



かぶと鶏だんごのスープ煮

かぶと鶏だんごのスープ煮

材 料	作 り 方
鶏挽肉(もも肉) 300g 万能葱 2~3本 パン粉 20g~25g 卵 1/2個 しょうゆ 1T 酒 1T オスターソース 1T 生姜の絞り汁 1/2T ごま油 1t かぶ 4個 かぶの葉 適量 水 2C 塩 少々 こしょう 少々 トッピング用の万能葱 1本	<ol style="list-style-type: none"> 1. ボウルに鶏挽肉、小口切りした万能葱、(A)を入れ練り混ぜる。 (あまり練り過ぎないこと) 2. 8等分して、だんご状に丸める。 3. かぶは、軸の青い部分を残して、葉を切りおとす。 4. 葉は、さっと塩ゆでし、3~4cm長さに切る。 5. かぶは、皮をむく。 6. 鍋に水を入れ火にかける。 7. 鶏だんごとかぶを並べて入れ、沸いたら弱火で14~15分煮る。塩、こしょうで味を整える。 8. 器に盛りつけ、かぶの葉を添え、小口切りした万能葱を散らす。 <刻んだ白菜と一緒に煮込んでも美味しい!>

ピーマンとエリンギの昆布炒め

材 料	作 り 方
ピーマン 4個 カラーピーマン 1~2個 エリンギ 2本 昆布の佃煮 25g ごま油 2T 塩 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1. ピーマンは、種を取り除き、細切りにする。 2. エリンギも細切りにする。 3. フライパン(テフロン製が良い)にエリンギを入れ、空焼きし、少し色づいたら取り出す。 4. フライパンにごま油を入れ火にかき、ピーマン、エリンギを入れ炒める。 5. 昆布の佃煮を加え、混ぜ合わせ、塩で調味する。



ピーマンとエリンギの昆布炒め

いなり寿司

材 料	作 り 方
(10個分)	
油揚げ 5枚	1. 油揚げは、菜箸を押しえつめるように、転がす。
<煮汁>	2. 半分に切り、開く。
A (出し汁 1/2C 砂糖 5T しょうゆ 3T みりん 1T)	3. お湯を沸かして、(2)を入れ、途中返して油抜きする。(20秒~30秒くらい)ざるにあけて水気を切る。
ごはん 450g (米1.5合分) ~米を炊く時出し昆布 を入れて炊く~ <米3合に5cm角1枚>	4. 鍋に(A)を入れ、砂糖が溶け、温まったら油揚げを入れる。クッキングシートで落とし蓋をし、8分~10分煮る。途中返す。
合わせ酢 3T	5. 汁気がなくなるまで煮て、火を止め、そのままさます。
B (酢 4/2T 砂糖 3T 塩 1/2t 出昆布1枚 (3cm角))	6. 揚げ2枚を重ね、両手で軽くはさみ、汁気を切る
酢じゃこ 4T	7. 合わせ酢は、前もって作っておいたものを使うと良い。(保存可) Bの材料を混ぜておく。
甘酢生姜 20g	8. 炊きたてのごはんに、合わせ酢3Tをふり入れ、切るように混ぜた後、10個に分けて、細長く、まとめる。
白炒りこま 1T	9. 揚げは、広げ、上の部分を少し、内側に折り込み(8)を詰め、形を整える。
青じそ 5~6枚	10. 酢じゃこ、甘酢生姜のみじん切り、炒りこま、青じその細切りを(9)の上に、トッピングする。
※(酢じゃこの作り方) りめんじゃこを空炒り した後、酢に漬ける	



いなり寿司