

The image shows two white ceramic bowls filled with a light-colored, creamy soup. Each bowl contains several pieces of salmon, some with the skin on, and various vegetables including sliced carrots, potatoes, and green onions. The bowls are placed on a dark, textured surface. A silver spoon and a silver fork are visible to the right of the bowls. The text '2019 November Menu' is overlaid in a white, cursive font across the middle of the image.

2019 November
Menu



出し巻き卵

出し巻き卵

材 料	作 り 方
卵 4個~5個	1. 卵は、常温にしておく。
出し汁 90ml~100ml	2. ボウルに卵を割り入れ、軽く溶きほぐす。
A { うす口しょうゆ 1t	3. (A) を加え、混ぜ合わせる。 (混ぜ過ぎないように注意)
みりん 2t	
片栗粉 1t	4. 卵焼き器(フライパンでも良い)を火にかけて温める。
サラダ油 適量	5. 油を多めに入れ、ペーパーでふき取る。
大根おろし 適量	6. 卵液を流し入れる。気泡は、はしで たたくようにつぶす。
しょうゆ	7. 卵焼き器を上下に振りながら、手前に巻く。
巻きす	8. 奥の方に寄せたら、ペーパーで油をひく。
	9. 卵液を流し入れ、奥の卵の下にも流し入れる。
	10. (7)~(9) をくり返した後、巻きすで形を整える。
	11. 切った器に盛りつけ、大根おろしを添える。

れんこんときのこの和風マリネ

材 料	作 り 方
しめじ 100g	1. しめじ、マイタケは、ほぐす。
マイタケ 100g	2. エリンギは、食べやすい長さに切り、薄切りにする。
エリンギ 100g	3. れんこんは、いちょう切りにし、酢少々を入れた お湯で、さっと下ゆりする。水気を切る。
れんこん 100g	
オリーブオイル 2T (アマ油・サラダ油)	4. フライパンにオリーブオイル、つぶしたにんにくを 入れ、火にかける。にんにくを取り出す。
にんにく 1片	5. きのこを入れて、焼きつける。(炒めずに焼く)
万能葱 1本	6. れんこんを加えたら、酒をふり入れる。
酒 1T	
A { 酢 2T	7. 混ぜ合わせるに(A) を加え、さっと混ぜてから 火を止める。
水 2T	
しょうゆ 1T	8. 器に盛り、細切りした万能葱をのせる。
みりん 1T	
柚子こしょう 1t~2t	きのこは、他に、エノキタケ・しいたけ・マッシュルームも



れんこんときのこの和風マリネ

秋 鮭のスープ 味噌仕立て

材 料	作 り 方
(2~3人分)	
秋 鮭 2切れ (200g×4)	1. 鮭は、食べやすい大きさに切る。 (A) をまぶして、しばらく置く。
A { 塩 少々 酒 1T強 砂糖 少々	2. ジャガイモ、人参は、小さめの乱切りにする。 3. 玉葱は、食べやすい大ききの角切りにする。
ジャガイモ 150g	4. 鍋に 出し汁 を入れ、(2)、(3) を入れて煮る。
玉 葱 100g	5. 柔らかく煮、えたら、鮭を入れる。
人 参 50g	6. 鮭に火が通ったら、味噌を溶き入れる。
万能葱 1本	7. 牛乳(豆乳)とバターを 加え、塩、こしょうで調味する。(沸騰させないように注意!)
出し汁 2½C	8. 器に盛り、小口切りした万能葱を散らす。
牛 乳 ½C	
(豆 乳)	
味 噌 3T	
(白味噌 2T)	
(中甘味噌 1T)	
バター 20g~30g	
塩	
こしょう) 各少々	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 加える野菜は、 白菜、キャベツ、 長葱、大根 きのこと類 などでも </div>	



秋鮭のスープ 味噌仕立て