



2020 January Menu



ツナと舞茸の混ぜごはん

ツナと舞茸の混ぜごはん

材 料	作 り 方
(2~3人分) ツナ 小1缶 (70g) 舞茸 50g 塩昆布 2T強 白炒りごま 1/2T ごはん 300g かいわれ大根 適量 (ブロッコリースプラウト) ごま油 1/2T 酒 2t こしょう 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. ツナは、汁気を軽く切る。 2. 舞茸は、ほぐし、長さを半分に切る。 3. 塩昆布は、粗めに切る。 4. フライパンにごま油を熱し、舞茸を炒める。(焼きつけるように加熱する) 5. ツナを加える。 6. 酒をふり入れ炒める。 7. 塩昆布を加える。 8. こしょうを振り入れる。ごまも加える。 9. 温かいごはんに混ぜる。 10. 器に盛り、かいわれ大根を添える。

人参とほうれんそうの白和え

材 料	作 り 方
木綿豆腐 350g 人 参 80g A (昆布水出し6T、うす口のゆず、みりん少々) ほうれんそう 4株 <和え衣> B (水切り豆腐、練りごま 2t、すりごま 2t~4t、砂糖 4t、塩 少々)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆腐は、厚さを半分に切り、ペーパーに包み、軽く重しをして水切りする。 2. 人参は、せん切りし、耐熱容器に入れ、(A)を加えてレンジで加熱する。(600Wで3分前後) 3. ほうれんそうは、塩ゆずして3cmくらいの長さに切る。 4. 和え衣を作る。(密閉袋で簡単に作る方法) 密閉袋に水切りした豆腐を入れ、袋の口を閉じ、ずいねいにもむ。ほめらかにつぶたら、(B)の他の材料を加え、更にもむ。 5. 汁気を切った人参とほうれんそうを、(4)と和える。



人参とほうれんそうの白和え

ぶりの竜田揚げ: 油淋鶏風

材 料	作 り 方
-----	-------

ぶり 250g~300g

A (塩 1/5t
酒 1T強
砂糖 ふたつまみ)

B (醤油 1t
片栗粉 2T)

れんこん 150g

さつまいも 150g~200g

万能葱 1/2本

<漬けダレ>

醤油 2 1/2T

砂糖 2T

酢 (レモン汁をアラス) 2T

紹興酒 1T

酒 1T

葱のみじん切り 1/2本分
(70gくらい)

生姜の絞り汁 1/2T

揚げ油

1. ぶりは、食べやすい大きさに切り、(A)をまぶして軽くもみ、15分くらいおく。

2. 水分をふき取り、(B)をまぶしつけて揚げる。(170℃くらいで)

3. れんこんは、薄切り、さつまいもは、皮つきを5~6mm厚さの輪切りにする。切ったら、すぐ油で揚げる。

<野菜は、ぶりを揚げる前に揚げるの良い>

4. 漬けダレの材料を混ぜ合わせる。

5. 盛りつけの器に、ぶり、れんこん、さつまいもを盛り、(4)を上からかける。

6. 細切りにした万能葱を添える。

