



2020 February Menu



蒸し野菜を2種のディップで

蒸し野菜を2種のディップで

材 料	作 り 方
長 芋 150g	~ディップを作る~
人 参 1本	<キャロットディップ>
さつまいも 中1本	1. 乱切りした人参は、 $\frac{1}{2}$ Cくらいの水、塩少々入れ、ふたをしまゆめる。
カラーピーマン 2個	2. やわらかくなったらふたを取り、水分をとはす。
ブロッコリー $\frac{1}{2}$ 個	3. 粗熱がとれたら(A)と一緒にブレンダーでなめらかにする。
ミニトマト 4~5個	
他に、じゃがいも	<ツナとクリームチーズのディップ>
かぼちゃ	1. 室温に戻したクリームチーズを練り、
いんげん	(B)の他の材料を加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
カリフラワー	2. 器に移し、上にピンクペッパーとパセリを振る。
キャベツ	
れんこん	
スタンプエンドウ	
芽キャベツ など	
<キャロットディップ>	~野菜を蒸す~
(人参 100g	湯気が立ったら蒸し、器にクッキングシートを敷き、野菜(食べやすい大きさに切ったもの)を並べる。
塩 少々	<ul style="list-style-type: none"> ○ミニトマトは、7~8分くらい ○ブロッコリー、カラーピーマンは、10分くらい ○人参、長芋、さつまいもは、14~15分くらい
A { <ul style="list-style-type: none"> オリーブオイル 3T (サラダ油、米油など) 酢(米酢、リンゴ酢 2T (フィネネガーなど)) ハチミツ 1t 白味噌 2t 塩・こしょう 少々 (マスタード1t) 	
<ツナとクリームチーズのディップ>	盛りつけの皿に蒸し野菜を並べ、2種のディップを添える。
B { <ul style="list-style-type: none"> ツナ(オイル) 小1缶 クリームチーズ 80g マヨネーズ 2T~3T こしょう 少々 水切りヨーグルト 1T ドライパセリ 適量 ピンクペッパー 適量 	



たら（鱈）とじゃがいものグラタン

たら(鱈)とじゃがいものグラタン

材 料	作 り 方
(2~3人分)	
生たら 2切れ (200g前後)	1. たらは、食べやすい大きさに切る。
A (砂糖 1t 酒 1T強 塩 ふたつまみ)	2. バットに(1)を並べ、(A)を良くからめ、しばらく置く。(20~30分くらい)
ジャがいも 中2個 (200gくらい)	3. ジャがいもは、皮つきのまま、レンジで加熱する。(100g 2分の目安で)
玉葱 1/2個	4. 皮をむき、7~8mm厚さに輪切りにする。
バター 20g	5. ブロッコリー(ほうれんそうなど)は、塩ゆでする。(ほうれんそうなど葉物は、3cm長さに切る。)
薄力粉 1T	6. 玉葱は、薄切りし、バターを炒める。(こげばい様注意!)
牛乳 1/2c 塩(こしょう)各少々	7. しんなりしたう薄力粉を振り入れ炒める。
白味噌 2t	8. 牛乳を加えた後、白味噌を加え、まいいに混ぜる。
とろけるチーズ 50g ~60g	塩、こしょうを調味する。
(ブロッコリー ほうれんそう など)	9. 耐熱皿に油を塗り、じゃがいもを並べる。
ドライパセリ	10. (8)を(9)の上に広げて伸ばし、その上に水気をふき取ったたらとブロッコリーを並べる。
} お好みで パルメザンチーズ を振るとより コクがアップする。	11. とろけるチーズを散らす。 (パルメザンチーズを振ると、コクがアップします)
	12. 200℃のオーブンを10分くらい焼く。
	13. ドライパセリを振りかける。